HACKEANDO TUDO

90 hábitos para mudar o rumo da nossa geração

RAIAM SANTOS

Dedico este meu
primeiro livro a Ival,
Maria Clara,
Simone, Alexandre,
Grant, Verônica,
Gerson, Patricia,
Shayne e Claudio.

POR QUE ESCREVI ESSE LIVRO?

Na grande maioria dos casos, as pessoas escrevem livros quando estão mais velhas, mais bem-sucedidas e mais experientes.

Ou quando têm altas credenciais tipo uma pós-graduação, um mestrado ou um doutorado num certo assunto. Ou quando são famosas e têm um público cativo.

Eu não me enquadro em nenhuma dessas categorias.

Na verdade, sou meio impaciente.

Nasci de 8 meses, saí da casa dos meus pais aos 15 anos e me formei na universidade com 20. Então para quê esperar até meus 40 anos de idade para realizar meu sonho de escrever um livro?

Quando manifestei minha vontade de publicar o Hackeando Tudo para meus amigos mais próximos, recebi respostas do tipo:

"Que isso cara? Você tem 24 anos só!"

"Vive um pouco mais primeiro, ninguém vai comprar essa porra".

Foi aí que eu fiquei realmente motivado para tirar as ideias da cabeça, colocá-las no papel e compartilhá-las com o mundo.

Faltava só executar esse plano.

Só que nessa época aí, estava meio down. Nada na minha vida dava certo.

Fui mandado embora de um emprego que me pagava quase 30mil reais por mês em Nova York com 23 anos. Perdi meu visto de trabalho nos Estados Unidos, entreguei meu apartamento em Times Square e me mudei de volta para a casa dos meus pais no Rio de Janeiro para começar do zero.

Ficava me remoendo e passava os dias comparando meu passado "glorioso" com o meu futuro obscuro e sem perspectivas.

Botava a culpa no meu ex-chefe, nos meus pais, na Dilma, na alta do dólar e até no Eike Batista mas não fazia nada para mudar minha situação. Tomei até uns remédios tarja preta e gastei uma grana forte com terapia para sair dessa.

Um dia, antes do treino do Flamengo Futebol Americano, meu amigo e companheiro de time Luiz Arthur Bon me recomendou um livro chamado o *Poder do Hábito*, escrito pelo jornalista americano Charles Duhigg.

Vou confessar que odiei o livro, demorei pra caramba para terminá-lo mas ele foi o ponto de partida para uma serie de mudanças positivas na minha vida pessoal.

Comecei a acordar cedo, a escrever um diário de gratidão depois de acordar, a fazer flexões e abdominais pela manhã, a pular corda e a escutar audiobooks. Todos os dias! E sempre na mesma hora. Sem desculpas e sem migué.

No que eu encaixei esses rituais na minha rotina diária, consegui adicionar mais hábitos a minha vida e fui pouco a pouco saindo do fundo daquele poço que eu mesmo me havia colocado.

Todo mundo que é ousado e gosta de arriscar tipo eu acaba falhando uma vez ou outra. As únicas pessoas que não têm problemas são as que estão no cemitério.

Posso me ferrar de novo e estou ciente disso. Mas uma coisa eu te garanto, nunca vou cair naquele poço de novo. E tudo por causa desse sistema de hábitos que eu criei.

Um dos hábitos que criei foi simplesmente sentar e escrever por 30 minutos diariamente e aqui está o resultado!

Terminei esse e tenho mais uns 4 livros para publicar. Vai que eu viro um escritor best-

seller que nem o ídolo Paulo Coelho?

Já que os recursos eram limitados e não tinha contatos fortes dentro das editoras, resolvi investir em mim mesmo.

Aproveitei os benefícios da globalização e da tecnologia e fiz *outsourcing* através de uma plataforma online chamada oDesk.

Pelo oDesk, paguei 10 contos para um designer do Bangladesh bolar uma capa legal e mais 5 pratas para um freelancer do Paquistão formatar o texto e publicá-lo na Internet.

Voilà! Espero que vocês gostem do livro. E que esse seja o primeiro de muitos!

POR QUE VOCÊ DEVE LER ESSE LIVRO?

Durante esse meu ano "sabático" no Rio, corri atrás de informações sobre as pessoas mais bem sucedidas da história da humanidade.

Assisti horas de entrevistas biográficas no YouTube, me inscrevi nas *mailing lists* dos principais blogs do mundo e comprei umas 40 biografias de pessoas que se destacaram nos mais variados setores.

De Jesus Cristo a Jorge Paulo Lehmann, de Marco Aurélio a Mark Zuckerberg, de Napoleon Hill a Anthony Robbins, de Abraham Lincoln a Oprah Winfrey, de André Agassi a Arnold Schwarzenegger, de Andrew Carnegie a André Esteves, de Martin Luther King a Seu Jorge.

Esses caras aí tem o background mais variado possível, viveram em épocas diferentes mas têm um interessante denominador comum: atingiram o sucesso pessoal e profissional porque criaram um sistema de hábitos e tiveram o autocontrole e a autodisciplina para levar essas ações

diariamente em modo piloto-automático.

Se você parar pra prestar atenção, até o Neymar tem um sistema de hábitos.

Ou você nunca percebeu que ele posta um "*Que Deus nos abençoe e nos proteja*" no Instagram dele duas horas antes de todos os jogos?

O que você quer da vida? Independência geográfica? Produtividade? Grana no banco? Reconhecimento? Corpo perfeito? Um trabalho legal? Felicidade? Tudo isso começa por um simples hábito diário.

Esse livro pode ser um dos melhores investimentos da sua vida mas também pode ser uma grana jogada no vaso sanitário. Depende de como você vai aplicar os conceitos daqui.

Nas próximas páginas, você encontrará alguns hábitos (*hacks*) que eu aprendi com as personalidades mais bem sucedidas da atualidade como Oprah Winfrey, Anthony Robbins e Richard Branson e com escritores best-sellers que admiro muito como Tim Ferriss, Arianna Huffington e Steve Scott. Não só aprendi mas coloquei a grande maioria dos 90 hábitos em prática no meu dia a dia.

Dividi o livro em 6 capítulos (Produtividade,

Corpo, Cabeça, Pessoas, Dinheiro e Conhecimento) e fiz questão de colocar a duração e a frequência de cada *hack* para mostrar o quão simples e fácil é estabelecer um hábito.

Tem coisa aí que muda sua vida com menos de 5 segundos por dia!

Já vou avisando de antemão que nem todos os hacks são para você. O livro é meu e nem eu consigo exercitar os 90 hacks ao mesmo tempo na minha própria vida.

Mas se tu tiver o autocontrole e a autodisciplina para colocar nem que seja um deles em prática, você conhecerá o verdadeiro significado da palavra progresso.

E é essa palavra que vai ditar o ritmo dos 90 hacks que eu vou apresentar ao longo do livro.

Vamo que vamo!

CAPÍTULO 1

PRODUTIVIDADE

Hack #1

Extermine o feed de noticias do seu Facebook

Frequência: única
Duração: 2min

Que atire a primeira pedra aquele que nunca perdeu tempo fuxicando os outros no Facebook quando tinha algo sério para

resolver.

Minha relação de amor e ódio com a rede social não é de hoje.

Devo ter sido um dos primeiros brasileiros a ter uma conta no Facebook já que estou lá dentro desde que o serviço era restrito apenas aqueles estudantes matriculados nas universidades de elite dos Estados Unidos.

Mark Zuckerberg estudava em Harvard, uma das maiores rivais da minha University of Pennsylvnia. Passei no vestibular em 2007 e desde lá tento me livrar da influencia (mesmo que indireta) do Zuck na minha vida.

Como acontece com qualquer usuário de drogas ilícitas, é um grande desafio se livrar do péssimo hábito de checar as notificações do Facebook a cada cinco minutos.

Ao longo dos anos e com a ajuda de vários aplicativos, consegui aos poucos me livrar dessa dependência.

O primeiro passo é matar seu feed de noticias!

Para isso, uso o app **Facebook Newsfeed Eradicator**.

Ao invés de mostrar o feed de notícias com selfies de gente insegura, memes escrotos e comentários inúteis sobre a Dilma, o Flamengo e o Big Brother, o aplicativo mata aquilo tudo e coloca uma frase motivacional ali para te lembrar que você deve estar produzindo, crescendo e evoluindo.

Hack #2

Remova o Facebook App do seu telefone

Frequência: única
Duração: <1min

A verdade nua e crua é que 99% das vezes que você abre o Facebook no telefone é para fuxicar os outros.

Não posso negar que o **Facebook** é uma ferramenta super necessária para um monte de coisa.

Eu mesmo ganho dinheiro pelo **Facebook** e preciso dele para manter o contato com meus clientes e colaboradores além de fazer o marketing dos meus livros e cursos online.

Além disso, é por ali que me comunico com amigos e contatos profissionais que fiz ao longo dos quase 6 anos que passei estudando e trabalhando na ponte aérea Brasil-Estados Unidos-Europa.

Mas a boa é deletar o aplicativo **Facebook**

App do seu celular e substituí-lo pela versão mais light **Facebook Messenger.**

Além de ocupar uma quantidade descomunal de espaço na memoria do seu smartphone, o **Facebook App** vem com todas as características viciantes que a empresa do Mark Zuckerberg oferece: notificações, newsfeeds, anúncios, vídeos, etc.

No **Facebook Messenger**, você não perde tempo fuxicando os outros e esperando uma bolinha vermelha no botãozinho de notificações.

Ele é o **Facebook** sem distrações!

A única notificação que você vai ter ali será aquela mensagem importante de inbox e ponto final.

Hack #3

Bloqueie o Facebook quando tiver algo importante para fazer

Frequência: diária
Duração: <1minuto

Ao longo dos anos, concluí que minha produtividade aumenta dramaticamente quando estou com o **Facebook** bloqueado no computador.

No Mac, eu uso um programa chamado **SelfControl**. Se você tem sistema operacional Windows em casa, baixe apps como **Stop Procrastinating**, **StayFocusd** e **Browse Control**.

No **SelfControl**, você faz uma lista com os sites "malignos" que te fazem procrastinar e diminuem sua produtividade. Na minha lista estão o próprio **Facebook**, o **Twitter** e até o **Globo.com**.

Terminou a lista? Depois é só escolher a

duração do blackout e apertar o botão *start*.

O legal desse app é que, quando você clicar *start* ele não volta mais. Os sites continuarão bloqueados até a contagem regressiva acabar.

Não tem xixi minha nêga. Não adianta nem reiniciar o computador. E é realmente disso que você precisa.

Uma outra boa alternativa é colocar seu celular no modo avião. Além de economizar bateria, você não vai receber nenhuma notificação nem vai conseguir acessar a internet para procrastinar.

Hack #4

Desabilite as push-notifications do seu smartphone

Frequência: única
Duração: 2 minutos

Sabe aquelas notificações do **Whatsapp** e do **Facebook** que vão aparecendo sozinhas na tela do teu smartphone e fazem teu aparelho vibrar cada vez que alguém envia algo?

Essas aí são as *push notifications*, inimigas #1 da produtividade.

Vá nos ajustes de cada aplicativo e desligue todas as *push notifications*.

Te garanto que teu celular vai te deixar em paz um pouquinho mais.

Hack #5

Saia de todos os grupos de Whatsapp

Frequência: única
Duração: 2minutos

Essa é dolorosa, eu admito!

Acho que todo mundo que eu conheço faz parte de ao menos um grupo no **Whatsapp**. Até minhas tias de 50 e poucos anos já entraram nessa onda.

O problema é que o bicho fica apitando o tempo todo e não te deixa viver!

Se você é daqueles que, como eu, têm uma mensagem nova a cada 30 segundos em um de seus trocentos grupos de **Whatsapp**, é hora de exterminar essa dependência e fazer coisas mais produtivas com a sua vida!

Ou vai dizer que você evolui como pessoa através de seus grupos de **Whatsapp**?

Antes de tomar vergonha na cara, só recebia memes, fofoca e putaria nos grupos que eu era membro.

Nos primeiros dias que você abandonar os grupos, você vai se sentir sozinho, isolado e anti-social mas fica tranquilo que isso passa.

Os verdadeiros amigos continuarão interagindo com você.

Escreva uma mensagem bem bolada de despedida dizendo o porque da sua saída (*se quiser citar esse livro, tamo junto*), e vaza do grupo!

Você vai ficar menos dependente do seu smartphone e vai ter mais tempo para se dedicar a coisas mais legais.

Hack #6

Crie uma “done-list”

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

O mundo inteiro é obcecado pelas chamadas *to-do lists*.

Todo mundo que já tentou se disciplinar num dia super atarefado já se viu fazendo uma “to-do list” de coisas para terminar.

Só que o *to-do list* te deixa apreensivo, nervoso e te faz sentir culpado quando você não consegue cumprir cada item no tempo certo.

A boa é trocar esse sentimento de culpa pelo sentimento de dever cumprido.

Ao invés de escrever as coisas que você tem a fazer, experimenta escrever a as coisas que você já fez!

Você se motivará muito mais se, ao longo do dia, for fazendo as tarefas e marcando num

caderninho tudo o que você completou.

Eu mesmo, uso 5 *done-lists* diferentes. Uma para meus cursos online, uma para minha empresa **Mestrix**, uma para minha preparação física, uma para meus projetos de escritor e uma para a vida pessoal.

Parece coisa simples e boba mas é muito gratificante chegar no fim do dia e ver aquelas listas repletas de itens.

Mesmo naqueles dias que você acha que não produziu nada, você vai abrir a sua lista e ver quanta coisa de valor que você conseguiu conquistar.

Hack #7

Complete algo todos os dias

Frequência: diária
Duração: variável

Há dois tipos de pessoas no mundo: as que planejam e as que fazem. Vou te mandar a real e ser bem sincero: esteja no segundo grupo, já é?!

Eu mesmo fui um planejador durante quase toda minha vida.

Tinha sonhos de criar uma empresa, escrever livros, viajar pelo mundo mas nada saía do papel por puro migué mesmo.

Medo de fracasso e, por incrível que pareça, medo de sucesso.

Começava as coisas, escrevia alguns capítulos do livro mas acabava me distraindo e deixando os projetos de lado.

Mas e aí?

Depois que eu treinei meu cérebro para planejar menos e executar mais, minha vida melhorou uns 500%.

Então tenha como objetivo finalizar alguma coisa todo dia.

Seja ligar para alguém que você estava pensando há muito tempo, terminar de ler um livro, escrever um post no blog, pagar uma conta, fechar uma venda, etc.

Seja o que for mas termine algo hoje, amanhã e sempre! Você vai se sentir uma pessoa mais séria, mais dedicada, mais comprometida e vai cair na real e reconhecer que é possível finalizar tarefas e executar objetivos.

Como o hack de cima (Done List #6) você se surpreenderá com o bem que isso vai te fazer.

Vai chegar no final do dia com uma sensação de Super-Homem.

Hack #8

Trabalhe com um timer do seu lado

Frequência: diária
Duração: 20 minutos

Sabe aqueles dias que você senta para estudar ou trabalhar e fica distraído com um monte de coisa?

Lê duas páginas e vai na cozinha pegar algo pra comer...

Termina um exercício e liga a televisão para ficar passando de canal...

Escreve um parágrafo e vai pro Facebook...

Eu era o campeão do mundo nisso daí.

Aí chega em cima da hora, eu começo a ficar ansioso e estressado com medo de não dar tempo de finalizar.

O que eu faço? Toda vez que eu sento para

escrever ou para trabalhar (*tipo agora*), eu deixo um timer de 20 minutos ligado.

Você também pode usar o app **FocusBooster** para monitorar esse tempo mas eu prefiro um timer de verdade no formato de um despertador.

Bazinga! Trabalhe sem parar por 20 minutos e não se distraia com outra coisa.

Quando apitar os 20 minutos, pode dar uma pausa. Pode não, DEVE!

Vai pro Facebook, vai dar uma mijada, vai tomar uma água, etc.

Bateu 5 minutos de ociosidade? Volta pro batente para mais 20 minutos de correria!

Hack #9

Monitore o tempo que você gasta em cada tarefa

Frequência: diária
Duração: 2 minutos

Tá ligado naquele painel enorme com um monte de reloginho que o piloto de avião fica monitorando dentro da cabine?

Ele tá sentado lá com a mão no manche mas tá de olho na pressão atmosférica, na temperatura do ar, na velocidade de cruzeiro, na altitude, no tempo de vôo e em dezenas de outros números.

Dá para transformar seu computador num negocio desse aí com um aplicativo chamado **Rescue Time**.

O **Rescue Time** é tipo um painel de controle que roda no seu computador e te dá relatórios de como você gasta seu tempo. Quanto tempo você gastou no Facebook? Quanto tempo você passou lendo notícias?

Quanto tempo você passou trabalhando no Excel?

Quando comecei a usar o **Rescue Time**, descobri que passava um total de 4 horas por dia entre idas e vindas ao Facebook!

Com esses dados na mão, fica muito mais fácil para saber o que você está fazendo errado com seu tempo e focar na evolução da sua produtividade.

Hack #10

Meça seu progresso diariamente

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Você pode estar pensando em transtorno obsessivo compulsivo mas o nome disso é produtividade e organização.

Medindo tudo o que você faz te motiva a criar e monitorar seus objetivos pessoais.

Comecei a medir meu progresso diariamente há quase um ano e vou confessar que esse é um dos hábitos que mais me dão orgulho. Me sinto dono da minha vida e responsável pela minha própria evolução como pessoa.

Se liga em alguns itens que eu meço diariamente na minha planilha:

*Quilômetros caminhados (cortesia do app **Health**)*
Minutos pulando corda

Número de flexões e abdominais
Páginas lidas
Páginas escritas
Minutos escutando audiobooks
Dinheiro conquistado (ou perdido) através dos meus investimentos em ações
Clientes contactados

O bom disso é que você pode olhar para o que você fez há 3 meses atrás, analisar os dados e ver o quanto você melhorou de lá pra cá.

Lembre-se: tudo que pode ser medido, pode ser melhorado.

Hack #11

Incorporare mini-recompensas a sua rotina

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

As vezes as pessoas ficam tão pilhadas em aumentar a produtividade que elas esquecem da própria vida pessoal.

A medida que você for conquistando coisas ou até adquirindo novos hábitos desse livro, não se esqueça de presentear a si mesmo por todo trabalho duro.

Imagine-se como um cachorrinho sendo adestrado, a psicologia é a mesma! Cagou e mijou no lugar certo da casa? Merece um biscoitinho. Correu atrás do osso e o trouxe de volta para o dono? Merece um chamego no pescoço.

Cada vez que você terminar uma tarefa

importante, dê um presentinho a si mesmo, por mais pequeno que ele seja.

Não precisa ser nada material. Tem vez que minha recompensa é jogar meia hora de **FIFA** no **Playstation**. Isso me faz um bem do caralho!

Hack #12

Recrute um “productivity buddy”

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Sabe aquele amigo que tá basicamente no mesmo barco que você?

Pode ser aquele cara que trabalha do teu lado ou aquele que pegou os mesmos créditos na faculdade que você esse semestre.

Bom, chega nele e diz assim:

“Preciso de você como meu ***productivity buddy****.”*

Juro que pensei em vários nomes pra isso em português mas nenhum soou tão bem quanto esse nome gringo aí em cima.

Meu **productivity buddy** é um cara chamado Gerson Saldanha. Eu e o Gerson

temos muito em comum:

1) Somos negões de 24 anos
2) Moramos no subúrbio do Rio
3) Sonhamos em virar escritores best-sellers
4) Somos viciados em leitura
5) Estudamos Relações Internacionais na faculdade
6) Tivemos nossas vidas mudadas por causa de um intercambio no exterior
7) Somos apaixonados por viagens de volta ao mundo

Toda noite, antes de fazer logoff no computador e apagar as luzes do quarto, eu envio um email para o Gerson com um relatório.

No relatório, eu descrevo em detalhes tudo o que eu fiz de produtivo naquele dia, como se ele fosse responsável pelo meu salario no fim do mês. E o Gerson faz o mesmo.

Dessa maneira, fica um disciplinando o outro, dando bronca se o outro ficou no migué e passando motivação e elogios sinceros se o outro mandou bem e foi produtivo durante aquele dia.

Esse livro aqui é o melhor exemplo disso. Tinha terminado de escrever o livro inteiro mas deu banzo e desisti de publicar.

Fui empurrando com a barriga e focando em outros projetos menos importantes e, nesse meio termo, o Gerson me encheu o saco diariamente para publicá-lo.

De tanto que ele pegou no meu pé, aqui está o Hackeando Tudo .

Hack #13

Pare para almoçar por pelo menos 1 hora

Frequência: diária
Duração: 1 hora

A hora da refeição é uma hora sagrada.

Desligue a televisão, largue seu smartphone, ignore os emails do seu chefe e foque nessa bonita e suculenta comida que está aí no seu prato olhando para você!

Tão simples mas quase ninguém consegue fazê-lo. De todas as pessoas que me relaciono, acho que só a minha avó de 75 anos consegue desplugar totalmente por 1 hora inteira na hora do almoço.

E não almoce na mesa do escritório.

Primeiro que é nojento pra caralho.

Segundo que você vai acabar querendo trabalhar e responder email na hora da comida. Resultado: não vai comer direito e não vai trabalhar direito.

Tire uma hora inteira e desconecte-se do mundo!

Hack #14

Mate o multitasking

Frequência: diária
Duração: variável

Multitasking é a arte de fazer varias coisas ao mesmo tempo.

Nossa geração quer fazer tudo ao mesmo tempo e acaba não fazendo porra nenhuma direito.

No passado, me gabava por conseguir jogar video game, assistir um jogo de futebol na TV, monitorar as ações da bolsa e conversar com meus pais no **Skype** ao mesmo tempo.

O auge da minha obsessão pelo multitasking foi quando estava na faculdade.

Graças a flexibilidade do currículo universitário dos Estados Unidos, decidi fazer três faculdades ao mesmo tempo: Economia, Relações Internacionais e Letras.

Adivinha o resultado?

Terminei os três diplomas!

Nas coxas!

Não consegui dar 100% da minha atenção para nenhum deles e me formei como um cara com 3 diplomas no papel que sabia 3x menos do que o cara que só tinha o diploma de economia.

Bom, aprenda com o erro dos outros.

Foque em uma tarefa e dedique 100% da sua atenção para aquela tarefa.

Comece fechando todas as janelas do teu browser de internet e colocando teu celular em modo avião.

Hack #15

Aplique a lei do 80/20

Frequência: diária
Duração: variável

Também conhecida como **Principio de Pareto**, a lei do 80/20 mostra que existe uma inconsistência enorme entre causas e efeitos, entre esforços e resultados, entre ações e objetivos alcançados.

De um modo geral, 80% dos nossos resultados vêm de apenas 20% dos nossos esforços.

Agora reflita um pouco sobre a frase aí de cima. Faz sentido, né? Pra tudo! Ou quase tudo! Aprendi essa com o **Tim Ferriss**, autor do best-seller *The Four Hour Workweek*.

Se você parar para pensar, 20% dos clientes são responsáveis por 80% das vendas, 20% dos investimentos geram 80% dos lucros e 20% dos hábitos resultam em 80% do

sucesso.

Vou tentar resumir esse hack em uma frase: Foque nas ações, nas pessoas e até nos objetos que mais contribuem para sua vida (20%) e jogue o resto (80%) fora.

Hack #16

Pare de assistir TV

Frequência: diária
Duração: 0 minutos

Esses dias tava lendo um artigo que apontava a diferença entre os hábitos dos milionários e das pessoas que viviam abaixo da linha da pobreza.

O artigo era baseado no livro *Rich Habits – The Daily Success Habits of Wealthy Individuals* de **Tom Corley**.

Durante 5 anos, **Corley** observou os hábitos diários de 233 milionários e 128 americanos que viviam abaixo da linha da pobreza e recebiam a versão gringa do nosso Bolsa Família.

Um dos principais pontos que o autor martelou foi o fato de que os ricos não assistem TV.

Sua pesquisa mostrou que 67% dos milionários americanos assistem menos de 1 hora de TV por dia.

Todo mundo aqui quer ficar milionário (eu também) então faça o que nem **Tony Robbins**, **Russell Simmons** e até o próprio **Silvio Santos** (!) e pare de assistir TV.

Vá ler um livro, faça um curso no **Udemy**, pode até ler um site de fofoca mas passe longe da televisão.

Para você ter uma ideia, nem Globo eu tenho em casa. A televisão aqui de casa só funciona para o videogame.

Hack #17

Exercite a Lei de Parkinson

Frequência: diária
Duração: variável

Lembra quando você tinha que entregar um trabalho na escola e acabava deixando para a última hora?

E, por um milagre da natureza, a noite anterior ao prazo final acabava sendo a noite mais produtiva da sua vida?

Olha a **Lei de Parkinson** aí gente! Chora cavaco!

Quanto menos tempo você tem para completar uma tarefa, mais dedicado a ela você vai estar.

Se você aplicar o **fator urgência** para todas suas tarefas do dia a dia, você conseguirá terminar as coisas mais rápido e desenvolverá uma produtividade monstra!

Estou usando a **Lei de Parkinson** para escrever esse livro que você está lendo. Hoje é sexta feira e coloquei na minha cabeça que vou entregar esse livro completo e editado até domingo à meia noite!

Invoquei o fator urgência e adivinha o que eu vou fazer nas próximas 48 horas?

Então, mesmo sem um chefe ou um professor para ficar no teu pé e estabelecer prazos e metas, vale a pena fazer deadlines para você mesmo.

Away!

Hack #18

Comece pela tarefa mais difícil

Frequência: diária
Duração: variável

O ser humano tende a gastar muita energia adiando coisas importantes para o futuro.

Minha vó já dizia (e aposto que a sua também):

"Não deixe para amanhã o que você pode fazer hoje".

O negocio é priorizar as coisas que necessitam ser feitas agora, já, now!

Um hábito legal é começar o seu dia derrubando um gigante!

Dedique-se a completar a tarefa mais difícil primeiro. O best-seller *Eat That Frog* de

Brian Tracy é quase que exclusivamente dedicado a esse hack.

Você vai ficar surpreso com o que vai acontecer com seus níveis de produtividade.

Quando você começa pela tarefa mais difícil, você vai completar os outros itens da sua lista brincando.

Hack #19

Limpe a mesa antes de trabalhar

Frequência: diária
Duração: 2 minutos

Mesa desarrumada é sinônimo de stress e desorganização.

Quanto mais limpo está seu ambiente de trabalho, mais produtividade e mais foco na sua tarefa você vai ter.

Saíram várias pesquisas de PHDs em psicologia que provam que trabalhar com

uma mesa desarrumada e suja aumenta seu cansaço e sua frustração com o trabalho.

Para piorar, você acaba levando 20% mais tempo para completar uma tarefa.

Mesa limpa gera uma mente limpa.

Tá vendo essa montoeira de papel, essas canetas jogadas e esses restos de comida aí na tua mesa?

Hora de tomar vergonha na cara e limpar tudinho!

Hack #20

Ouça música enquanto estiver produzindo

Frequência: diária
Duração: variável

Varias pesquisas já foram publicadas provando que o ser humano é menos produtivo e criativo em ambientes totalmente silenciosos.

Ao mesmo tempo, não precisamos de estudo acadêmico nenhum para saber que ambientes com muito barulho podem trazer distração e frustração para o nosso trabalho.

Então qual é o meio termo?

Música clássica, jazz, lounge music... qualquer parada instrumental!

De preferência sem vocal para que seu cérebro não foque nas palavras do cantor.

Melhor ainda é usar o **Coffitivity**.

O **Coffitivity** é um aplicativo que simula o som de um coffee-shop americano com sussurros baixinhos, leves risadas, cliques de teclado e barulhinhos de talheres e xícaras.

É como se você estivesse sentadinho no Starbucks e estudando que nem um universitário americano.

Hack #21

Tome nootrópicos

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

(Não sou médico, não sou vendedor de suplemento e posso arrumar um caô com a ANVISA com esse hack aqui).

Tá ligado naquele filme Sem Limites com o **Bradley Cooper**?

Se nunca ouviu falar, vou tentar resumir duas horas de filme em algumas frases.

O personagem de Cooper é um escritor que não consegue entregar seu livro no prazo certo e tem sérios problemas de foco (tipo eu, tipo você).

Seu cunhado lhe oferece uma amostra de um novo e poderoso remédio. Ele resolve tomar aquilo e o negocio faz milagre.

A pílula aumenta sua inteligência, melhora sua concentração, o cérebro que

normalmente é usado em 20% da capacidade passa a ser usado em 100%.

Além disso, todos seus sentidos tornam-se aguçados e ele desenvolve uma nova visão sobre os problemas de sua vida.

Bom, apesar de ser um pouco exagerado, o filme mostra exatamente o poder dos **Nootropics**, compostos naturais que alavancaram uma revolução entre os jovens empreendedores americanos.

Aposto com você que 9 entre 10 daqueles gênios do Vale do Silício que lançam empresas de tecnologia e ficam milionários antes dos 25 anos de idade sabem exatamente o que é um **nootropic**.

Nootrópico é o nome usado para descrever uma classe de compostos que aumentam o desempenho cognitivo no ser humano.

As farmácias dos Estados Unidos já comercializam esses suplementos 100% naturais que aumentam a sua capacidade cerebral, melhoram seu foco, sua atenção ao detalhe e sua criatividade. Ninja!

Quem me indicou os nootropics foi meu

amigo e guru do marketing digital americano **Scott Britton**.

Num primeiro momento, hesitei pensando que era aquele tipo de remédio de alopatia que é geralmente recomendado a pacientes com déficit de atenção ou com tendência depressiva.

Superei esse preconceito e experimentei duas marcas de nootropics: **AlphaBrain** e **CILTEP**. Não tenho um favorito.

Os dois funcionaram muito bem e não tive nenhum efeito colateral. Lá fora, eles são vendidos livremente, que nem Aspirina.

Repito, não sou médico nem nutricionista. Antes de se aventurar, pesquise no Google e cheque com um profissional do ramo.

Hack #22

Dress to impress

Frequência: diária
Duração: 2 minutos

Tá trabalhando ou estudando em casa hoje?

Troque a cueca e o pijama por uma calça social e uma camisa engomadinha.

Mostre para você mesmo que você é um profissional e sabe o que está fazendo.

Bote roupas bonitas e formais na hora de estudar e trabalhar em casa.

Antes de qualquer pessoa te levar a serio, quem tem que te levar a serio é você mesmo.

Então tira o pijama e vista-se como gente grande!

Hack #23

Aplique a “Regra de 2”

Frequência: diária
Duração: 2 minutos

Se algo toma menos de 2 minutos para fazer, faça agora e foda-se!

Viu que a lâmpada do seu banheiro queimou. Pergunte-se a si mesmo:

“Trocar a lâmpada do banheiro vai durar menos que 2 minutos”?

Se a resposta for positiva, cai dentro!

Essa é boa para minimizar o fator migué e também é uma excelente maneira para colocar a Lei de Parkinson (hack #17) em prática!

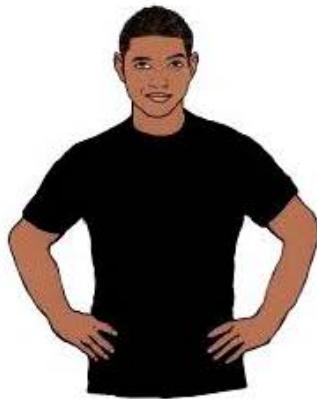
Hack #24

Arrume sua cama

Frequência: diária
Duração: 3 minutos

Se você não consegue se disciplinar para arrumar sua cama, como você vai cuidar de um paciente, liderar um time ou presidir uma grande empresa no futuro?

Em **O Poder do Hábito**, o escritor Charles Duhigg faz questão de dedicar uma seção do livro para o simples hábito de arrumar a cama.

Ele mostra que arrumar a cama é um hábito fundamental porque te faz implementar novos hábitos no teu dia a dia.

Fora isso, ele prova que arrumar a cama diariamente está diretamente correlacionado com o aumento da produtividade e das habilidades de raciocínio do individuo.

Pode parecer banal, mas experimente arrumar a cama todos os dias. Você já começa teu dia com o pé direito: produtivo e

organizado.

CAPÍTULO 2
CORPO

Hack #25
Beba 6 copos d'água por dia

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Esse é ao mesmo tempo o hack mais simples, mais poderoso e mais difícil do livro inteiro.

Pode parecer uma missão impossível para muitos mas quando você começa a colocá-la em prática, vai ver que não é aquele bicho de sete cabeças.

A verdade é que o ato de beber seis copos d'água por dia faz uma diferença brabíssima no teu corpo.

E tem que ser de água pura mesmo. A água que está dentro do suco, do chá e do refrigerante não conta, tá ligado!?

Para você ter uma ideia, eu não preciso de nada para medir a quantidade de água exata que tenho que beber. Meu corpo vai lá e me avisa quando eu não bati a meta dos 3 litros diários. Serio mesmo!

A água é o melhor e mais barato antioxidante que você pode conseguir no mercado. Ataca qualquer dor de cabeça e reduz a probabilidade de contrair doenças como diabetes e pedra nos rins.

À medida que você vai colocando o hábito em prática, você vai se sentir cada vez mais hidratado e energizado.

Para me ajudar a desenvolver esse hábito, comprei três copões de cores vibrantes no

supermercado e espalhei pela casa. Deixei um em cima da pia da cozinha, um na mesa do escritório e outro na mesa de cabeceira.

Toda vez que eu olho pro copão, ele me lembra dos 6 copos que eu tenho que beber antes de dormir.

Não precisa começar virando 6 copos por dia.

Comece tomando uns três copos e aumente gradualmente a quantidade de água para que você desenvolva o hábito com mais conforto e efetividade no longo prazo.

Hack #26

Beba água com limão assim que sair da cama

Frequência: diária
Duração: 1 minuto

Esse aí tem poderes sensacionais.

Além de ter propriedades antibacterianas e antivirais, a água com limão refresca o hálito, alcaliza o corpo, aumenta o poder do cérebro e te dá mais energia de manhã.

Encha um copão d'água, esprema metade de um limão e joga pra dentro!

Mas tem que ser em jejum. Se você comer alguma coisa antes, ele perde o efeito!

E não esquece de guardar a outra metade do limão em papel alumínio para usar na manhã seguinte!

Hack #27

Tome um multivitamínico

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Não recebo um centavo para fazer propaganda disso mas vale muito a pena combinar a água com limão com um bom multivitamínico.

Você não precisa se preocupar se comeu salada ou fruta no dia porque naquele comprimidozinho você tem quase tudo que precisa.

E ele é importantíssimo praquela galera que quer perder peso.

Muitas das vezes que você sente fome não é porque você realmente tá precisando fazer uma boquinha. É porque está faltando alguma vitamina ou mineral no teu corpo e ele vai lá e te avisa enviando gritos de fome para teu cérebro.

Quando você adiciona um multivitamínico na dieta, você diminui a frequência que seu corpo ativa essa vontade de comer.

Além disso, ele aumenta seu nível de energia e fortalece o sistema imunológico.

Mas é aquela parada, tem que se disciplinar para tomar todo dia.

Alguns pontos para levar em consideração na hora de comprar um bom multivitamínico:

1) Só porque marca X de multivitamínico é cara não significa que ela é eficiente

2) Pesquise o produto antes de abrir a carteira

3) Certifique-se de que a empresa que produz o suplemento é confiável e conhecida pela qualidade de seus produtos

4) Certifique-se de que o produto foi testado por um laboratório independente

5) Sempre cheque com seu médico para saber se você tem alergia a algum tipo de

vitamina ou mineral.

Hack #28

Tome 15 minutos de sol

Frequência: diária
Duração: 15 minutos

A melhor fonte de vitamina D é o sol e, de acordo com um estudo de neurologia da USP, 80% das pessoas que vivem no ambiente urbano estão deficientes nessa vitamina.

Especialmente se você mora em um lugar que nem São Paulo, onde as pessoas vão de casa para o trabalho e do trabalho para a casa.

Por essas e outras, é extremamente importante tomar pelo menos 15 minutos de sol diariamente. E isso não contribui apenas para ficar com aquele bronzeado top no verão.

A vitamina D que nosso corpo absorve pelos raios de sol é necessária para a manutenção dos ossos, influencia no sistema imunológico e deixa a nossa pele mais saudável.

Arregace as mangas e vai lá fora dar um rolé.

O tempo fechou? Não tem desculpa. Dia nublado também tem vitamina D!

Hack #29

Conte suas calorias

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Uma das melhores maneiras para monitorar o seu peso é escrevendo tudo o que você come.

Melhor que isso, só contando as calorias de cada alimento que você botou pra dentro.

Um "diário de comida" te deixa mais antenado no que você está comendo e te faz gradualmente modificar seus hábitos para que você preste atenção em casa refeição.

Você se sentirá muito melhor ao escrever que comeu uma banana do que um cachorro quente. Desse jeito, você vai educar teu cérebro a fazer escolhas mais sensatas na hora de comer.

Três apps sensacionais para contar calorias e monitorar tudo o que você comeu no dia: **Calorific**, **My Fitness Pal** e **Lose it**!

Hack #30

Coma devagar

Frequência: diária
Duração: 20 minutos

A comida leva em torno de 3 minutos para fazer o caminho da boca até o estômago e nosso corpo leva 20 só para reconhecer que está satisfeito e que já não entra mais nada.

Se você não der tempo suficiente para o HD do teu corpo dizer que está satisfeito, você corre o risco de comer duas vezes mais do que ele realmente precisa. Aí já viu né?!

Coma devagar, lek!

Só de mastigar cada garfada de 10 a 20 vezes, você já dá um tempo pro teu corpo processar a informação e registrar quanta comida ele já botou pra dentro.

Hack #31

Crie um workout diário

Frequência: diária
Duração: 15 minutos

Na pesquisa do Tom Corley que eu citei no hack #16, 76% dos milionários têm uma rotina diária de exercício. Apenas 23% das pessoas abaixo da linha de pobreza fazem o mesmo.

E você não precisa pagar mensalidade de academia para fazer isso.

Eu mesmo malho na sala de casa.

Sem personal trainer e sem a ajuda de máquinas, estou numa forma física melhor do que quando eu era jogador de futebol americano nos Estados Unidos e fazia musculação pesada 5 vezes por semana. Se liga na minha serie diária:

120 flexões
120 abdominais

60 curls de bíceps
60 tríceps francês
5 minutos de corda

Seis dias por semana com um dia de repouso (educadores físicos vão chiar e pedir meu CREF, mas tem dado muito certo).

Comecei fazendo 20 flexões e 20 abdominais todo dia após acordar e, à medida que meu corpo ia se acostumando com essa rotina, eu subia as repetições e adicionava outros exercícios.

De vez em quando, faço barra com pegada supinada mas ainda não consegui transformar isso em hábito.

Não preciso nem falar o quanto isso me faz bem!

Além de me sentir saudável pra caramba, me olho no espelho e me sinto um fisiculturista brabão daqueles sem tomar uma gota de bomba.

Hack #32

Durma bem

Frequência: diária
Duração: 8 horas

Caramba, Raiam? Mas o que é dormir bem?

Dormir de 6 a 8 horas por dia regula a quantidade de leptina que seu corpo produz. Leptina é o hormônio que ajuda o seu corpo a soar o alarme quando você comeu o suficiente.

Se você dorme pouco, seu corpo acaba produzindo menos leptina e isso te faz comer em excesso.

Alguns hacks que melhoram a qualidade do teu sono:

1. Durma e acorde no mesmo horário todos os dias.
2. Desligue todos os aparelhos eletrônicos ao menos 1 hora antes de capotar na cama

3. Certifique-se que teu quarto está no maior breu possível (nada de luzinha do monitor, nem da televisão nem do celular) e com um blackout na janela para bloquear as luzes da rua
4. Não coma nada até 2 horas antes de dormer
5. Não tome nada com cafeína depois das 18h
6. Ligue o ar condicionado. Cientistas concluíram que a temperatura ideal para um bom sono é de 18 graus Celsius.

Hack #33

Levante-se na mesma hora todo dia

Frequência: diária
Duração: N/A

Tente se disciplinar para dormir e acordar na mesma hora todos os dias e sincronizar seu corpo com sua agenda diária, mesmo nos fins de semana.

Está comprovado cientificamente que as pessoas com sono regular e consistente têm menores índices de gordura corporal.

Depois de alguns dias, teu relógio biológico vai estar tão poderoso que você vai acordar alguns minutinhos antes do despertador só para evitar aquele barulho irritante.

Hack #34

Acorde cedo

Frequência: diária
Duração: N/A

Uma coisa muito comum entre as pessoas mais bem sucedidas do mundo é o fator *early riser*.

Pessoas como **Sir Richard Branson**, **Robert Iger** e **Oprah Winfrey** acordam antes das 6 da manhã, têm uma rotina matinal a seguir e só começam a produzir no trabalho de 2 a 3 horas depois de acordar.

Se você quer ter o tempo e a energia para conquistar tudo o que você planeja ao longo do dia, comece cedo!

Você vai ter tempo para ler, alongar, fazer exercício enquanto seus competidores ainda estão dormindo.

O primeiro passo para colocar seu relógio biológico em modo Oprah é comprar um despertador.

Ah, mas eu já tenho um alarme no meu smartphone.

É exatamente por isso que você tem que comprar um despertador!

Esqueça essa função.

O smartphone emite *blue-light* que é algo prejudicial para o seu sono. Durante a noite, o smartphone tem que estar é desligado.

Bônus: coloque o despertador do outro lado do quarto para dificultar as coisas para o botão *snooze*, inimigo #1 da disciplina e da pontualidade.

Hack #35

Suba na balança

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

A palavra chave aqui é progresso.

Você só vai sentir que está evoluindo quando tiver números para comprovar esse progresso.

Todo dia, na mesma hora, suba na balança. Se possível, coloque um caderninho do lado dela para anotar seu peso diariamente.

Mesmo se perder peso não for uma prioridade para você, vale a pena se pesar para manter um controle sobre seu próprio corpo.

Hack #36

Pule corda

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Ninguém tem tempo para porra nenhuma hoje em dia e um simples workout pulando corda pode substituir o cardio que você faz na academia.

E é um hábito barato.

Você pode conseguir uma corda de pular por menos de 30 reais ou dar uma de MacGyver e fazer uma gambiarra em casa.

Pular corda faz bem para a circulação, além de te fazer suar muito rápido, trabalhar o corpo inteiro e ainda deixar o abdômen definidasso.

Hack #37

Entre num time de pelada

Frequência: 1x semana
Duração: 1 hora

E essa não se restringe apenas aos marmanjos que estão lendo o livro. Serve para a mulherada também.

Junte os amigos e inscreva teu time em alguma liga recreativa de peladas.

Pode ser de futebol, basquete, vôlei, handebol... qualquer esporte coletivo.

Se você não tem amigos que jogam, a grande maioria das ligas aceita jogadores avulsos.

Mas tem que ser uma liga organizada e com jogos semanais, onde você possa se planejar e disciplinar seus horários.

De preferência, tem que ser uma liga onde você não possa dar uma desculpa

esfarrapada, faltar o jogo e deixar teu time na mão.

Descer para a pracinha do bairro e jogar um futsal de vez em quando não conta como um hábito.

Quando morava em Nova York, eu superava o banzo dos invernos cruéis jogando em um time de futebol unissex no Chinatown todo domingo.

Além de fazer exercício, dar umas corridas e relembrar meus tempos de boleiro matador, era bom pra caramba para conhecer gente e fazer networking.

Meus companheiros e companheiras de time eram todos consultores e analistas financeiros em Wall Street e, assim que o juiz apitava o final do jogo, ambos times iam para o pub da esquina para socializar e tomar uma cerveja juntos.

Hack #38

Caminhe 5km por dia

Frequência: diária
Duração: <30 minutos

Essa aqui é excelente para a galera que fica mentalmente esgotada no trabalho ou na faculdade.

E é bem simples. Só caminhar.

Tem uma infinidade de estudos acadêmicos que provam que a nossa cabeça funciona melhor e fica mais focada e criativa imediatamente depois do exercício.

Eu tento caminhar 5km por dia e tenho dois *gadgets* que me ajudam muito a manter esse hábito.

O primeiro é o aplicativo **Health**.

O **Health** já vem instalado no Iphone e conta quantos passos você deu naquele dia e a distancia que você percorreu. Pra galera que tem Android, **o RunKeeper** e o **Smart Distance** são excelentes alternativas.

O segundo chama-se audiobook.

Eu cheguei a conclusão que filtro mais a informação dos livros que ouço quando estou em movimento.

Então eu boto o fone no ouvido e começo a andar pelo bairro mesmo quando não tenho nada para fazer.

Hack #39

Estacione o carro longe do seu destino

Frequência: diária
Duração: 10 minutos

Quando eu era adolescente, meu pai tinha um Chevette velho caindo aos pedaços enquanto meus amigos da escola andavam de Audi e Pajero.

Eu morria de vergonha daquele carro e, quando tinha festa de algum amiguinho da escola, pedia pro meu pai me deixar a alguns quarteirões do lugar e chegava andando na festa.

A ideia é parecida mas você vai estacionar teu carro longe para forçar seu corpo a se exercitar.

Quando minha vida tá corrida e minha agenda no trabalho tá apertada, é extremamente difícil encontrar um tempinho para fazer exercício.

E mesmo quando tenho tempo, eu vou direto pra musculação e deixo o cardio completamente de lado.

Por isso, vale a pena criar o hábito de estacionar um pouco mais longe de seu destino final.

Por exemplo, se você estacionar a 1 km do trabalho, você já adiciona 2km de caminhada à sua rotina diária.

Vai pro cinema no shopping? Faça questão de parar o carro na extremidade oposta do estacionamento!

Hack #40

Suplemente sua dieta com Ômega 3

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Eu tomo umas 3 ou 4 pílulas de óleo de peixe por dia.

Óleo de peixe é uma fonte de Ômega 3, um ácido graxo que nosso corpo não consegue produzir sozinho e precisa ser ingerido em forma de suplemento ou de comida mesmo.

Já que não dá para comer peixe fresco todos os dias, eu vou na farmácia e compro um latão com cápsulas de Ômega3 todo mês.

Além de ser uma excelente ferramenta para tirar impurezas do corpo, o Ômega 3 te ajuda a queimar a gordura e ainda regula a quantidade de açúcar no teu sangue.

Fora isso, ele é excelente para a galera da maromba.

O óleo de peixe acelera teu metabolismo e te ajuda a criar músculo à medida que você vai puxando ferro.

Hack #41

Tome banho frio

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Você deve estar pensando aí: *"Aham, tá bom. Vou até pular esse hack"*.

Quando for tomar banho, ignore completamente a torneira da esquerda e deixe a água gelada correr pelo teu corpo durante pelo menos 5 minutos.

O banho frio é o melhor instrumento para testar a força e a resiliência da sua mente.

Além de economizar nas contas de água e luz no fim do mês (*banho frio é geralmente mais curto né?*), cinco minutinhos de banho frio recarregam tua energia e te preparam para destruir qualquer obstáculo que colocarem na tua frente.

O banho frio te deixa alerta, melhora sua imunidade e a circulação do sangue, diminui

seus níveis de stress e até funciona como um antidepressivo natural, com poderes analgésicos sensacionais. Tudo isso está provado cientificamente!

Para você ter uma noção, o escritor Steve Scott escreveu um livro inteiro com os benefícios do banho frio. Pode pesquisar aí! O nome é **Cold Showering 101**.

Ah! E não tem aquela desculpa que está muito frio lá fora para tomar banho frio.

Nós moramos num país tropical e são raros os lugares onde a temperatura ultrapassa os 20 graus. O cara que escreveu esse livro e me recomendou esse hábito mora numa cidade com temperaturas abaixo de zero no inverno. Vai vendo!

Hack #42

Faça um alongamento de manhã

Frequência: diária
Duração: 3 minutos

Depois de um banho refrescante, faça um alongamentozinho.

Além de aumentar a flexibilidade e a durabilidade dos teus músculos, o alongamento matinal melhora a circulação do sangue, alivia a tensão muscular e milagrosamente aumenta seu nível de energia para o resto do dia.

Não precisa alongar apenas antes de fazer exercício.

Acordou? Dá uma alongadinha, puxa a perna, estica o braço, etc.

Teus alongamentos matinais de agora vão te economizar algumas dezenas de idas ao médico quando você estiver mais velho.

Hack #43

Coma folhas de hortelã

Frequência: 3 vezes ao dia
Duração: <1 minuto

Os marinheiros da época das Grandes Navegações levavam menta a bordo para purificar a água e para salvá-los nas eventuais caganeiras que os atormentavam durante as longas viagens entre a Europa e as Índias.

Pouca gente sabe mas, além de melhorar teu bafo nas horas que você mais precisa, a menta é muito rica em ferro, fibra, vitamina A e potássio.

Fora isso, a folhinha também tem altos poderes antioxidantes, ajudando a conter o câncer e a tratar certas alergias.

Por isso, adicione as folhas de hortelã na sua dieta, especialmente depois de uma refeição.

Se estiver com preguiça de ir no hortifruti,

pode substituir as folhinhas por uma daquelas balinhas de menta, tipo Tic Tac.

O efeito é parecido.

Hack #44

Escove a língua

Frequência: 3x ao dia
Duração: <1 minuto

Escovar os dentes todo mundo escova, mas e a língua?

Minha família morou dois anos na Índia e, por lá, escovar a língua é até mais importante do que escovar os dentes. Os indianos vendem uns aparelhos super high-tech nas farmácias para limpar e raspar a língua.

Por causa da superfície úmida e rugosa, a língua é ponto de encontro para bactérias e restos de alimentos.

Escovar a língua todos os dias mantém a saúde da sua boca e evita o mau hálito.

CAPÍTULO 3

CABEÇA

Hack #45

Escreva um diário de gratidão

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

As pessoas felizes são extremamente gratas pelas coisas que elas têm. Elas não passam o tempo olhando a grama do vizinho e sonhando com os bens materiais dos outros.

Ao invés de se remoer com isso, elas tiram um momento de cada dia para pensar em todos os aspectos de suas vidas que elas têm uma apreciação e manifestam sua gratidão por isso.

No meu caso, logo depois de acordar, pego o meu caderno e escrevo uma folha inteira de coisas pelas quais sou grato.

Comecei esse hábito há um ano atrás depois que eu li o último livro da apresentadora americana **Oprah Winfrey**.

No inicio, escrevia apenas cinco coisas num bloquinho que cabia na palma da minha mão mas o negócio ficou tão bom e tão poderoso que, hoje em dia, escrevo em média 50 coisas pelas quais sou grato diariamente.

Bônus: para maximizar ainda mais o efeito de seu diário de gratidão, inclua alguns itens que você ainda não tem. Seja grato no presente para algo que você terá no futuro.

Quer um exemplo? Ontem mesmo, coloquei no meu diário que eu sou muito agradecido por ser um escritor best-seller.

Eu sou um best-seller? Ainda não. Mas incluir esse tipo de objetivo no diário de gratidão já envia uma mensagem fortíssima para o universo.

Hack #46

Crie um mantra motivacional

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Essa eu aprendi com o palestrante motivacional, escritor best-seller e guru da programação neolinguística **Anthony Robbins**. Robbins chama esses mantras de *incantations*.

Incantation é uma frase de efeito que te coloca na linha, te motiva e te dá energia.

É impressionante a força que certas palavras têm na nossa mente.

O Tony Robbins tem um mantra que ele repete antes de subir ao palco para dar suas palestras. E toda vez que ele repete esse mantra, sua linguagem corporal muda. Ele se agiganta, dá socos no ar, bate no peito que nem gorila e parece até que está recebendo uma entidade. Você sente aquela energia

vindo dele, mesmo pelo YouTube! Se liga na *incantation* do Tony Robbins:

"I now command my subconscious mind to direct me in helping as many people as possible today to better their lives, by giving me the strength, the emotion, the persuasion, the humor, the brevity, whatever it takes to show these people and get these people to change their life now!"

E funciona, hein?!

Essa energia acaba contagiando o público de suas palestras e não é à toa que Robbins é considerado um dos maiores palestrantes motivacionais da história.

Meu mantra pessoal vem de um rap americano que eu ouvi pela primeira vez quando tinha uns 15 anos e ainda estudava na San Diego High School.

Antes de entrar em campo para chutar um field goal, antes de entrar no ar na TV para comentar algum jogo ou apresentar um programa, antes de dar uma palestra ou fazer uma entrevista, eu repito em voz alta o refrão da música *Till I Collapse* de **Eminem** e **Nate Dogg**.

"Till the roof comes off
Till the lights go out
Till my leg give out
Can't shut my mouth
Til the smoke clears up
Am I high? Perhaps
I'm gonna rip this shit
Till my bone collapse"

Em português, fica mais ou menos assim:

"Até o teto cair
Até as luzes se apagarem
Até minha perna desistir
Não vou me calar
Até a fumaça baixar
Estou extasiado? Talvez.
Vou continuar lutando
Até meus ossos se quebrarem"

Viro monstro todas vez que mentalizo isso.

E aí? Qual é o seu mantra?

Hack #47

Medite

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Vou confessar aqui que esse é o hábito mais difícil para mim.

Sempre arrumo uma desculpa para não fazê-lo e até hoje não consegui dominá-lo.

E o mais curioso de tudo é que a minha própria mãe é professora de yoga e é paga para ensinar as pessoas a meditar.

Casa de ferreiro, espeto de pau.

Incluí esse hábito no livro porque era um denominador comum nas histórias das pessoas mais fodas da minha pesquisa.

Arnold Schwarzenegger medita.

Oprah Winfrey medita.

Tim Ferris medita.

Russell Simmons medita e por aí vai.

Faça o que eu digo, não faça o que eu faço.

Arrume cinco minutinhos para esvaziar sua mente e meditar.

Apague a luz do seu quarto, escreva “meditação” no YouTube, coloque o áudio para tocar e relaxe.

Entre uma infinidade de benefícios, meditar reduz seu stress, melhora sua produtividade no trabalho, facilita sua criatividade e te deixa em paz contigo mesmo.

Hack #48

Tire uma pausa de 2 minutos

Frequência: 3x ao dia
Duração: 2 minutos

Quando você tá fazendo uma coisa atrás da outra, você precisa de um break senão teu cérebro explode.

Para esses momentos extremos, uma coisa que agrega muito valor a minha rotina é o aplicativo e site **Do Nothing For Two Minutes**.

É simples e direto. Uma contagem regressiva de 2 minutos com sons tranquilos da natureza. Se você mexer o mouse ou clicar em alguma parada, o relógio volta à estaca zero.

Nesses dois minutos, segure a velocidade da respiração.

Tente prender o ar por mais tempo pra soltá-lo por mais tempo depois. É uma técnica

foda e poderosa para diminuir a pressão do sangue por uns momentos, aumentar o foco e acabar com o stress.

Acabou os dois minutos, pode voltar a fazer o que você estava fazendo.

Hack #49

Exerça a lei dos 5 minutos

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Aconteceu uma coisa ruim na sua vida?

Lamente-se por 5 minutos e nada mais que isso.

Acabou os 5 minutos, levanta, sacode a poeira e dá a volta por cima.

A vida é muito curta para ficar se remoendo.

Hack #50

Diga obrigado a si mesmo

Frequência: >30x ao dia
Duração: <1 minuto

A cada pequena vitória no teu dia, diga 'Obrigado' em voz alta.

E quando eu digo 'pequena vitória', isso se aplica às coisas mais simples e banais do teu dia a dia.

Comeu um pastel na feira que tava bom pra caralho? Aponte para sua cabeça, seu coração ou para os céus e simplesmente agradeça.

Cara, você vai parecer maluco dizendo obrigado para várias coisas no meio da rua mas essa tem um poder imensurável. Papo reto.

E tem a ver com o poder da palavra (recomendo pesquisar um pouco sobre **programação neolinguística**).

Acabei de escrever o parágrafo ali em cima e

mandei um ‘obrigado’. Tô me sentindo bem pra caramba agora.

Hack #51

Escreva seus objetivos

Frequência: diária
Duração: <2 minutos

Você é o dono do seu destino.

Pode parecer auto-ajuda de gente velha mas eu sou a prova viva de que a lei da atração existe e é uma das paradas mais fodas e sinistras desse mundo.

Comecei a escrever meus objetivos e mentalizá-los quando tinha 16 anos. Desde lá, TODOS os sonhos e objetivos que escrevi no meu caderninho de possibilidades se tornaram realidade.

Tenho o caderno guardado no meu quarto até hoje com os objetivos e o dia que eu escrevi cada um. É uma parada impressionante!

Ao longo dos anos, ganhei uma bolsa de estudos para uma universidade top dos Estados Unidos, entrei em um time da NCAA, dei a volta ao mundo viajando com os

amigos, joguei pela Seleção Brasileira, trabalhei como apresentador de TV, consegui um trabalho em Wall Street e virei escritor... e tava tudo escrito lá no caderninho!

Li no livro *The One Thing* do escritor americano **Gary Keller** que as pessoas que escrevem seus objetivos têm 39.5% mais chance de consegui-los do que aqueles que deixam os objetivos presos na cabeça.

A mesma pesquisa apontou que as pessoas que escrevem seus objetivos e, em cima disso, compartilham o objetivo com alguém têm 76.7% a mais de chance de conseguir aquela meta.

Quando você escreve e lê seu objetivo todos os dias, você acaba criando um vínculo com ele.

Deixa bem grande na parede do teu quarto, escreva no bloco de notas do seu celular ou em algum outro lugar onde você tenha fácil acesso. Vale apena também revisar seus objetivos todos os dias antes de dormir.

E a parte mais importante: Diga seu objetivo em voz alta e no presente.

Por exemplo: se seu objetivo é ser um milionário, ao invés de dizer "eu quero ser um milionário", diga "eu sou um milionário".

Essa aqui eu tirei do livro *Think and Grow Rich* de **Napoleon Hil**l, um dos maiores best-sellers da história da humanidade (perdeu só para a Bíblia e para meia dúzia de livros de ficção aí).

Hack #52

Escreva suas ideias

Frequência: 3x por dia
Duração: <1 minuto

Essa aqui eu aprendi com o empreendedor e escritor best-seller americano **James Altucher**, um dos melhores blogueiros da atualidade na minha humilde opinião.

Todos nós temos planos mirabolantes. Quanto mais criativo você é, maior a frequência de novas ideias que circulam a sua cabeça.

Sabe quando você dá de cara com alguma coisa na rua e já pensa numa oportunidade de negocio ou em alguma parada criativa? Acontece isso comigo direto!

O legal é pegar um bloquinho ou usar um aplicativo como o **Evernote** e anotar tudo. Vai que uma daquelas ideias vira um empreendimento multimilionário?

Outro bom aplicativo para essas anotações que você faz no smartphone é o **Captio**.

E o legal do **Captio** é que ele pega tudo o que você escreveu e envia automaticamente para seu email para que você tenha essa informação disponível na nuvem e possa ter acesso a ela do seu desktop quando chegar em casa.

Tenho uns 40 itens na minha lista. Ainda não coloquei nenhum em prática mas vou tomar vergonha na cara e colocar uma ideia dessas pra frente. Pode me cobrar!

Hack #53

Escute sua playlist da felicidade

Frequência: diária
Duração: variada

Separe 10 músicas que te deixam feliz, motivado, pilhadasso e coloque numa playlist. É uma tarefa difícil e pode tomar um dia inteiro para você chegar ao top10 mas faça uma forcinha e capriche na escolha.

É como se você tivesse sua fonte de poder nessas 10 músicas. Pode ser pela letra, pela batida ou até pelo significado que ela tem na sua vida. Se liga na minha playlist da felicidade:

Eminem& Nate Dogg *– Till I Collapse*
Racionais Mcs *– A Vida É Desafio*
Kleber Lucas *– Tempo de Deus*
R. Kelly *– The World's Greatest*
Paralamas do Sucesso *– Busca Vida*
Snoop Dogg & Nate Dogg *– Boss' Life*
Raul Seixas *– Sociedade Alternativa*

Forfun – *Good Trip*
Earth, Wind and Fire - *Fantasy*
Thiaguinho – *Ousadia e Alegria*

Faça a tua e bote para tocar quando você estiver precisando de um *up* no teu dia.

Hack #54

Entre em contato com a natureza

Frequência: 3x por semana
Duração: 10 minutos

Se você tá lendo esse livro, há grandes chances que você mora numa floresta de concreto que nem eu. Foda né?

Dá um rolé por aí, pega um pouco de vitamina D. Se deixar, nossa geração fica o dia inteiro enfurnada dentro de casa.

Pega um audiobook também. Procura um parque ou até uma várzea aí perto da tua casa e pisa descalço na grama.

Quando eu morava em Nova York e ficava estressado com o trabalho, eu descia, tirava meu sapato e pisava na graminha que tinha embaixo do prédio onde eu trabalhava.

Nego me olhava torto mas o contato do meu pé com a grama úmida fazia uma diferença

forte!

Hack #55

Seja criança

Frequência: diária
Duração: 15 minutos

Seja criança por 15 minutos todo dia!

A chave da inspiração está na diversão. Se você quiser descobrir o que realmente faz a diferença na tua vida, divirta-se para liberar tua mente.

Caralho, filosofei agora!

A gente fica velho, fica cheio de responsabilidades e contas pra pagar e esquece o que realmente nos faz feliz.

Quando era muleque, ficava muito feliz jogando *International SuperStar Soccer* no meu querido e memorável video game *Super Nintendo*.

Hoje em dia, eu tento, sempre que possível, jogar pelo menos uma partidinha de FIFA para PS3.

Diversão é o melhor antídoto pro stress então brinque! Nem que seja pela porra do smartphone mas separe uns minutos do seu dia para brincar.

Hack #56

Escreva um diário

Frequência: diária
Duração: <5 minutos

Simples né? Parece fácil mas escrever é um daqueles hábitos que são bem difíceis para estabelecer.

Desde meus 15 anos de idade, sempre sonhei em ser escritor.

Só aos 24 que criei o hábito de escrever pelo menos 1000 palavras por dia. Seja no diário, no blog ou em coisas relacionadas ao trabalho, eu não posso sossegar enquanto não completar as mil palavras do dia.

Paulo Coelho começou sua carreira de escritor escrevendo para si mesmo num despretensioso diário.

Alguns anos depois, ele pegou a informação daquele bloquinho, deu uma maquiada legal e transformou aquilo em uma penca de best-

sellers. Já notou que todos os livros dele têm a ver com experiências de sua vida pessoal?

Não precisa começar por "querido diário" que nem o Massaranduba do Casseta e Planeta, mas escreve lá. E também não precisa começar escrevendo mil palavras.

Comece com um parágrafo por dia e vá evoluindo pouco a pouco.

Você vai escrever 100 palavras por dia essa semana. Semana que vem, você já se verá capaz de escrever 300 por dia. Daqui a duas semanas, mais 500 e por aí vai.

É como se fosse estivesse trabalhando um músculo na academia. Quanto mais acostumado com o exercício, mais peso seu corpo vai conseguir puxar.

O que você aprendeu no dia? O que você precisa fazer no dia seguinte? O que está te preocupando? Qual foi o melhor momento do seu dia?

Escreva e ponto final!

Hack #57

Veja seu álbum da felicidade

<u>Frequência:</u> diária
<u>Duração:</u> 2 minutos

Essa vai na mesma vertente que aquele hack de ouvir a playlist do sucesso.

Separe um álbum de fotos no seu computador ou no seu smartphone com fotos que te deixam feliz, inspirado, pilhado, agradecido, etc.

Tente desenterrar fotos dos momentos mais felizes de sua vida. Eu mesmo mudo meu estado de espírito só de olhar fotos do ano em que morei em Barcelona e das viagens que eu fiz com meus melhores amigos para Cancun e Ibiza.

Um recurso muito bom de usar é o Pinterest. O Pinterest está cheio de fotos interessantíssimas que têm esse poder de mudar seu estado de espírito em um piscar

de olhos.

Tu coloca qualquer palavra positiva lá tipo "gratitude", "happiness" e encontra varias fotos de efeito que já de cara te fazem mais feliz.

Hack #58

Escute discursos motivacionais

Frequência: diária
Duração: 10 minutos

Eu separo uns audiobooks, uns discursos famosos e uns videos no YouTube que eu vejo toda manhã.

De vez em quando, combino os discursos motivacionais com meu workout diário (hack 31) para dar um pouco mais de sentido aos meus abdominais e flexões.

Meus dois speakers favoritos são **Tony Robbins** e **Eric Thomas**. As palavras deles me dão uma injeção de ânimo sinistra. Dá até arrepio.

Outra parada que também gosto muito é o **TED**. **TED Talks** são discursos de pessoas bem sucedidas em vários aspectos da sociedade: finanças, psicologia, direitos civis, meditação, entre outros.

Você pode encontrar os **TED Talks** no próprio **YouTube** mas eles estão expostos de maneira mais organizada no site Ted.com.

Garimpe a internet atrás de um bom discurso, escute algo inspirador e cai pra dentro!**jÁ ERA**

CAPÍTULO 4

PESSOAS

Hack #59

Verbalize 3 vezes o nome da pessoa que você acabou de conhecer

Frequência: N/A
Duração: <1 minuto

Já reparou que ninguém consegue lembrar o nome de ninguém em eventos sociais?

Sabe quando você conhece alguém num evento, cumprimenta a pessoa, conversa um pouquinho e 2 minutos depois você já esqueceu o nome dela?

Isso acontecia direto comigo até eu aprender esse hack com o **Bill Clinton**, ex-presidente dos Estados Unidos e, sem dúvida nenhuma, o maior networker da história da humanidade.

Faça questão de dizer o nome da pessoa pelo menos 3 vezes nos primeiro minuto da conversa entre vocês. Prometo que você

nunca vai esquecer aquele nome.

- Prazer, Raiam.
- Prazer, Maria Clara.
- **Maria Clara,** o quê que você faz da vida? **(1A VEZ)**
- Faço medicina.
- Medicina na PUC ou no Fundão, **Maria Clara(2A VEZ)**
- No Fundão, tô no segundo período ainda.
- Ih **Maria Clara(3A VEZ),** então a gente deve ter muitos amigos em comum. Meu irmão está no 4o período e é teu veterano.

Já era!

Deve ter uma razão na psicologia para isso mas não é da minha conta. Funciona e pronto.

E já que eu citei o **Bill Clinton** ali em cima, vou compartilhar mais um de seus hábitos de networker.

Quando as pessoas elogiam as habilidades interpessoais de **Clinton**, elas sempre destacam o fato de que ele consegue lembrar o nome de todo mundo, mesmo se conheceu aquela pessoa por 30 segundos há 20 anos atrás.

Como ele consegue essa façanha?

Ao chegar em casa de qualquer evento, ele simplesmente escreve o nome de todo mundo que ele conheceu naquela noite junto com algo marcante sobre aquela pessoa.

Mãos à obra!

Hack #60

Conecte duas pessoas que tenham algo em comum

Frequência: 1x/ semana
Duração: 5 minutos

Hora de usar seu **Facebook** para algo construtivo.

Dê uma boa olhada para sua lista de amigos e pense em duas pessoas que ainda não se conhecem mas que têm algo em comum.

Elas podem estar morando na mesma cidade, trabalhando em funções parecidas, praticam o mesmo esporte, vão viajar para o mesmo lugar no fim do ano, etc.

Abra a caixa de mensagem, escreva o nome das duas pessoas que precisam se conhecer e faça sua mágica.

É incrível como ações como essa abrem

portas tanto para as pessoas que você está conectando quanto para você mesmo.

Essa eu tirei diretamente do livro **The Start-Up of You**, escrito pelo fundador do **LinkedIn** Reid Hoffman, um cara que indiretamente virou um dos maiores conectores de gente da história da humanidade.

Hack #61

Agradeça a alguém

Frequência: diária
Duração: 2 minutos

Vai na tua lista de amigos e procure alguém que te ajudou ou te influenciou positivamente de alguma maneira no passado.

Esse hack é uma excelente maneira de exercer o poder da gratidão e de resgatar boas memorias.

Quer um exemplo? Se liga no que eu acabei de mandar para um amigo de infância que eu não falo há quase 10 anos.

"Pô lek, lembrei de você hoje de manhã e

queria agradecer por aquela cola que você me deu na prova de inglês da 6a série. Obrigado mesmo. Se não fosse você, estaria completamente fudido. E aí... O que você tem feito da vida? Quando é que vai rolar aquele churrasco aí no teu sitio?"

Hack #62

Ajude uma pessoa por dia

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

A coisa mais simples e mais gratificante do mundo é ajudar alguém que esteja precisando de algo.

Fazer isso um ritual diário então nem se fala? Você vai se sentir a pessoa mais feliz do mundo.

Ajude alguém a resolver um problema sem querer nada em troca e deixe aquela pessoa em uma situação melhor do que quando você a encontrou.

A verdade é que ninguém que atingiu o sucesso conseguiu chegar lá sozinho. Essas pessoas sabem da importância da solidariedade e doam seu tempo, suas habilidades, sua grana e seu conhecimento para outras pessoas.

Agregue valor a vida de uma outra pessoa!

Abra porta do elevador para aquela sua vizinha idosa, lave a louça de casa para sua mãe, compre um salgado praquele mendigo que mora aí perto.

Hack #63

Mande uma mensagem para alguém que você ama

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Essa não precisa nem explicar por quê.

Pode ser sua namorada, sua mãe, sua avó, seu melhor amigo, quem for.

Mas faça o seu melhor para transformar essa demonstração diária de carinho em hábito!

Hack #64

Inicie uma conversa com um estranho na rua

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Essa aqui acaba com a timidez de qualquer um.

Tirei essa de uma entrevista do jornalista americano **Neil Strauss**, mundialmente famoso pelo sucesso de seus best-sellers *O Jogo* e *Fama & Loucura*.

Todo santo dia, inicie uma conversa com alguém na rua.

É excelente para a rapaziada que tem dificuldade de chegar junto da mulherada. Depois de uma semana fazendo isso, você vai virar o cara mais carismático e extrovertido do mundo.

É também uma oportunidade para fazer um novo amigo, para gerar novas ideias, para

superar o medo de falar com estranhos, para começar um novo negocio e até para pegar alguém, por que não?

Já cansei de ouvir que o sucesso de uma pessoa não é relacionado ao quanto ela sabe ou quantos diplomas ela tem e sim a quem ela conhece. Concordo 100% com quem filosofou sobre isso aí.

Esse hack me ajudou muito na época em que trabalhava na TV.

Antes de me desafiar puxando conversa com uma pessoa diferente todos os dias, tinha o maior cagaço do mundo de falar em público.

Ao invés de pensar no meu trabalho e na fluência dos meus comentários, ficava pensando no que as milhares de pessoas do outro lado da câmera iriam achar de mim.

Quando comecei a colocar esse hábito de falar com estranhos em prática, perdi completamente o medo e a timidez de ficar em frente as câmeras.

Quer uma dica infalível na hora de puxar assunto com alguém? Fale sobre o tempo! Tá quente hoje né? Será que vai chover no fim de semana?

Hack #65

Marque um almoço com alguém

Frequência: 1x por semana
Duração: 1 hora

Para mim, a melhor maneira de conhecer melhor um amigo, um colega de trabalho ou até um familiar é através de um bom almoço. Eu não bebo já há algum tempo mas uma cerveja depois do expediente conta também.

O Facebook nos engana, cara!

Parece que a gente vê tal pessoa frequentemente porque sempre aparece alguma foto ou algum post dela no nosso newsfeed no **Facebook**.

A gente esquece a importância de um encontro de verdade, de uma risada compartilhada. Corpo a corpo é importante e está mais do que comprovado que o ser humano é muito mais relaxado e genuíno quando está longe do ambiente de trabalho e de eventos formais.

Tá esperando o quê? Pega o telefone e marca pra trocar uma ideia com aquela tua amiga de longa data no fim de semana.

Hack #66

Junte-se a pessoas brilhantes

Frequência: 2x/ semana
Duração: 1hr

Esses dias estava lendo uma entrevista com o escritor e amigo da época que eu morava em Nova York **Ricardo Geromel**.

Para quem não o conhece, Ricardo é sócio do **Ronaldo Fenômeno** no *Fort Lauderdale Strikers* e está investindo forte no futebol da bola redonda nos Estados Unidos.

Na entrevista, ele soltou a seguinte frase que me colocou em choque:

"Se você é o cara mais inteligente da sala, traga alguém mais inteligente que você ou troque de sala."

Uma coisa que eu aprendi andando com milionários e bilionários ao longo dos

últimos 10 anos é que eles sabem a importância de estar junto de pessoas que farejam o sucesso.

Quando encontram uma pessoa interessante, eles dedicam uma enorme quantidade de tempo e energia para construir um forte relacionamento com ela.

Então junte-se a pessoas brilhantes e com interesses parecidos.

Você cresce com elas e será desafiado intelectualmente de maneira mais do que constante.

Pode ver que eu não tenho nenhuma pessoa acomodada e com pensamento negativa no meu círculo de amigos. Só ando com gente motivada, intelectual, otimista e ousada. E aprendo muito com todos eles.

Como dizia **Tim Ferriss**, outro escritor que me espelho muito, você é a média das 5 pessoas com as quais você passa mais tempo.

Hack #67

Elogie alguém

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Todo. Dia. Elogie. Alguém.

Pode ser a secretária, pode ser a tia da limpeza ou até aquela vizinha gata que sempre pega o elevador contigo.

Já reparou que as pessoas não se elogiam mais?

Elogiar faz bem!

Tanto para a confiança da pessoa que você está elogiando quanto para seu próprio bem estar.

Você sabia que a parte do cérebro associada ao sexo e ao chocolate é a mesma que é ativada quando você elogia alguém?

Tem muita energia negativa no mundo. Quer uma prova disso? Abra o seu feed de noticias no Facebook. Aposto que tem uma

infinidade de gente reclamando da vida, dos políticos e do futebol por lá.

Seja um do contra! Faça um elogio, cara. Você vai sair com um sentimento muito forte de positividade.

Hoje mesmo eu elogiei o taxista que pegou um atalho legal pelo centro do Rio, cortou uma meia hora de engarrafamento e me deixou no escritório bem mais cedo do que eu esperava.

Hack #68

Faça uma conexão por dia

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Adicione alguém no Facebook e no Linkedin todos os dias!

Nossa Raiam, que *stalker* hein? Quer dizer que você está me aconselhando a fuxicar o perfil dos outros?

Foi assim que, antes de completar 20 anos, consegui construir uma network que inclui líderes de estado, presidentes de grandes empresas, militares de alta patente, grandes gestores de fundos multimilionários, estrelas de Hollywood, supermodelos, jogadores da NFL, NBA, UEFA Champions League, personalidades de TV e até membros de famílias reais. Esse network aí cobre uns 90 países, sem caô.

Eu ficava amigo de alguém importante e

rapidamente ia para o **Facebook** e o **Linkedin** da pessoa para adicionar outras pessoas importantes e aumentar meu leque de conexões pessoais e profissionais. Tem evento? Conferencia? Varria a sala inteira a procura de cartões de visita e saí sempre com um bolinho na mão. Devo ter uns 3 mil *business cards* lá em casa.

Tem até um video perdido no **YouTube** no qual a reitora da **University of Pennsylvania** diz, no meio de seu discurso de formatura, que um tal de Raiam é o maior networker que ela conheceu em décadas de profissão.

Hoje em dia tenho um sofá para dormir em qualquer grande cidade do mundo e muito disso é graças a minha correria social ao longo dos anos.

Te convenci? Então vai naquela seção PEOPLE YOU MAY KNOW e aperta o sinalzinho de "+" quando você encontrar alguém que tenha potencial.

Conhecer gente é vital hoje em dia! Estamos na era do **connection capital** e daqui a bem pouco tempo, a sua lista de contatos será mais importante que sua conta

bancaria.

Hack #69

Desligue o celular assim que você sentar com alguém

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Tenho nojo daquelas pessoas que chegam num restaurante e pedem a senha do wi-fi antes de olhar o cardápio e passam o jantar inteiro olhando para o smartphone.

Hipocrisia é foda, né?

Mas consegui me policiar para nunca mais ser nojento desse jeito quando vou a um bar ou restaurante.

Desligue totalmente o celular assim que você for sentar à mesa com alguém e preste atenção na pessoa que está ali contigo!

Quando a conversa dar uma pausa ou sua companhia for ao banheiro, você vai sentir uma vontade incontrolável de coçar o bolso e

checar o Whatsapp, as notificações do Facebook e fuxicar os outros pela newsfeed.

Mas seja forte! E só ligue o telefone depois que a conta chegar.

Hack #70

Deixe a outra pessoa terminar a frase

Frequência: diária
Duração: 3 segundos

Sou um cara impaciente pra caralho e tenho o péssimo hábito de falar em cima da outra pessoa sem deixá-la terminar a frase e o pensamento.

Acho que consigo ser pior que o Faustão nesse quesito.

Faço a pergunta, a pessoa começa a molhar o bico e eu já pego o microfone pra mim e falo em cima dela.

Que mal educado, né!?

Mas consegui dar a volta por cima! Sabe como? A pessoa que está conversando com você parou de falar? Conte até 3.

Se ela não complementou o pensamento com nada naqueles 3 segundos, vai na fé e fale o que você queria falar.

Esses três segundos fazem uma diferença descomunal nos teus relacionamentos.

Hack #71

Troque ideia com seu mentor

Frequência: 1x/semana
Duração: 1 hora

Um mentor tem mais experiência de vida, já passou pelo que você está passando e já superou adversidades.

Ele vai te ajudar a evitar cometer erros que ele já fez e vai te motivar para continuar disciplinado e cumprir seus objetivos.

Além disso, ele vai te conectar com pessoas importantes que também podem te agregar valor ao longo do caminho.

De acordo com o livro de **Tom Corley** tantas vezes citado ao longo deste humilde livro, 93% dos milionários tiveram algum tipo de mentor que os guiou durante suas caminhadas até o sucesso.

Mas é o seguinte: não o faça perder tempo

com você.

Se ele te der um conselho ou um plano de ação, execute. Respeite sua opinião e siga sua recomendação.

E outra: só tome conselhos daquelas pessoas com experiência ou sucesso naquilo que você está buscando.

Isso pode soar contraditório mas vai na minha.

Se você quer se dar bem no mercado financeiro, não peça conselhos a seus pais se eles não sabem a diferença entre lucro líquido e EBITDA.

Tenho alguns mentores: Shayne, Ival, Alexandre, Patricia...

Um dos meus mentores chama-se **Joaquim Barbosa** e foi presidente do Supremo Tribunal Federal.

Apesar de estarmos em campos diferentes, ele passou pelo que eu passei.

Ele é um cara apaixonado por livros, movido a conhecimento, envolvido com a parte acadêmica e que passou a vida tentando superar o preconceito em um setor onde há

pouquíssimos profissionais negros como a gente.

O que eu me espelho nele é que ele nunca se fez de vítima e de injustiçado e nem arrumou desculpas por causa de sua cor.

Sempre quando ele está pelo Rio, faço questão de fazer a odisseia Meier-Leblon e trocar uma ideia com ele.

Já pensou um bom mentor pra você? Mande um email para ele.

CAPÍTULO 5
FINANÇAS

Hack #72
Aplique a lei das 48 horas

Frequência: variável
Duração: 2 dias

Tá ligado quando você vai no shopping, compra uma parada, chega em casa e se

arrepende redondamente de ter gasto tua grana naquilo?

E depois fica com preguiça de voltar lá na cara dura e trocar por alguma outra coisa?

Bom, para acabar com esse sentimento que os psicólogos americanos chamam de *buyer's remorse*, eu aplico a *Lei das 48 horas*.

A lei das 48 horas é bem simples: espere 48 horas antes comprar alguma parada.

Esse período de epifania vai servir para analisar se você realmente precisa daquele produto.

Se você passar duas noites em claro pensando naquilo, vai lá e compra. Caso contrario, é sinal de que você não precisa do tal produto e vai gastar teu dinheiro à toa!

Hack #73

Invista mais e consuma menos

Frequência: diária
Duração: variável

A diferença entre o consumidor e o investidor é bem básica: o consumidor trabalha incansavelmente para comprar as coisas. O investidor senta, relaxa e vê o dinheiro dele crescer.

Ao invés de gastar dinheiro em coisas que só perdem valor ao longo do tempo como carros, eletrônicos de última geração, roupas de marca e outras ferramentas de ostentação, pega essa grana e investe.

Comprei minha primeira ação aos 18 anos de idade e, ao longo dos anos, fui desenvolvendo um interesse enorme por investimentos.

Para você ter uma ideia da proporção que o negocio tomou, meu primeiro emprego acabou sendo na Bolsa de Valores de Nova York.

Você pode comprar ações, fundos imobiliários, tesouro direto, futuros, opções, etc! E nem precisa ser milionário para investir. Tem ação na bolsa que custa alguns centavos, cara.

Tudo o que você vai precisar é de um CPF e um comprovante de residência para abrir conta numa corretora como a **Ágora** e a **XP Investimentos**. Alguns bancos como o **Itaú** e o **Santander** também oferecem serviços de corretagem para clientes. Vai lá na agencia e troca uma ideia com seu gerente.

É verdade que todo investimento tem o seu risco mas te garanto que você vai sair no lucro no longo prazo. O que você vai aprender investindo, seja ganhando ou perdendo dinheiro, nem a melhor faculdade de economia do mundo consegue ensinar.

Por exemplo, você vai lá e compra uma ação da **Petrobrás**.

Mesmo se você tiver 10 reais investidos, te garanto que você vai querer aprender tudo sobre exploração e produção de petróleo, refino, distribuição, política e corrupção para

saber todos os fatores que podem fazer a ação subir de valor.

Aviso aos navegantes: quando começar a investir, não conte vantagem para os outros quando você ganha e não se faça de vítima quando você perde. Já fiz os dois, me arrependo profundamente e recomendo a vocês a passar longe disso.

Errar é humano. Repetir o erro dos outros é burrice.

Hack #74

Guarde 10% do que você ganha

Frequência: 1x/mês
Duração: 2 minutos

Quando o salario bater na tua conta ou teus velhos depositarem o dinheiro da mesada, controle-se para não gastar tudo! A boa é separar teu próprio dízimo.

Com esses 10% que você guarda, você pode investir em algo ou deixar para uma emergência. Deus que me perdoe mas vai que você passa por um problema de saúde, uma perda de emprego ou problemas familiares?

Já fui obcecado por eletrônicos, relógios fodas e roupas de marca mas hoje em dia não tenho tanta satisfação por esses brinquedos de macho.

Daqui a pouco eu caso e tenho filhos então já preciso pensar em administrar minhas

economias para dar entrada num apartamento.

Uma vez por mês, dou uma boa olhada no meu quarto. Se eu vir que tem coisas que não uso mais, já jogo no **OLX** ou no **BomNegócio** sem piedade nenhuma e aproveito para botar uma grana no bolso.

Hack #75

Invista em si mesmo

Frequência: variável
Duração: variável

Como é que uma empresa cresce? Ela investe! Aplica novos processos, compra novas máquinas, utiliza um novo software, etc.

A mesma coisa aplica para o ser humano.

Trato minha vida como se fosse uma empresa, a Raiam Corporation.

Sim, invisto na empresa dos outros através de ações na bolsa de valores e recomendei isso no hack 73. Mas vou confessar a você que a satisfação e o retorno financeiro são bem maiores quando invisto em mim mesmo.

Ao longo dos últimos dois anos, me matriculei em cursos de extensão, montei empresas, melhorei meus sites, comprei centenas e centenas de livros, paguei almoços com gente interessante e fiz viagens a lugares diferentes como Marrocos, Israel e

Panamá que aumentaram meu nível de conhecimento e cultura.

Nenhum desses itens entrou na minha contabilidade pessoal como gastos.

Na próxima vez que você for fazer uma compra grande, olhe-se no espelho e faça a seguinte pergunta: “eu estou investindo em mim mesmo com isso”?

Hack #76

Leia artigos de finanças pessoais

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Estudei a minha vida inteira em colégios religiosos do Rio de Janeiro e terminei o ensino médio numa escola pública no estado da Califórnia.

Para não ficar com aquele complexo de vira-lata que quase todo brasileiro tem, vou confessar que a qualidade do ensino no Brasil era muito superior ao que encontrei no high school americano.

Mas os caras estão na nossa frente em um aspecto crucial.

Enquanto no Brasil temos aulas como filosofia, religião e literatura, a escola americana oferecia aulas com aplicações mais relacionadas ao dia-a-dia dos alunos.

O melhor exemplo disso era a aula de

finanças pessoais que todos os estudantes de 20 ano tinham que fazer.

Os americanos não são bobos com dinheiro e não é à toa que eles continuam sendo a maior economia do mundo e a Apple sozinha vale mais do que a BOVESPA inteira.

Com 15 anos de idade, aprendíamos sobre taxas de juros, cartões de crédito, inflação, depreciação de ativos, aposentadorias, planos de saúde, INSS, planos de pensão, etc.

Aqui no Rio, conheço muita gente quarentona que faz cada cagada com suas economias. Em muitas ocasiões, a culpa não é nem deles.

É que, quando éramos crianças, a maioria de nós não foi educada para lidar com dinheiro.

Enquanto o MEC não coloca finanças pessoais no currículo do Ensino Médio por aqui, garanto que vale a pena investir seu tempo lendo um artigo de finanças pessoais por dia.

Business Insider, **The Street** e **Marketwatch** são excelentes sites gringos para isso. Para a galera que não domina o inglês, recomendo os relatórios da

Empiricus, o site da **Infomoney** e os podcasts de **Mauro Halfeld** e da **Mara Luquett** na **CBN**.

Hack #77

Jogue moedas no porquinho

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Tem gente que odeia receber troco em moeda.

Apesar de passar alguns minutos com o bolso pesado e ter que aturar aquele barulhinho desagradável a cada passo que eu dou, tenho uma boa consideração pelas moedas porque elas me estimulam a poupar.

O que eu faço? Chego em casa e jogo tudo no porquinho!

Meu porquinho acaba funcionando como uma mini poupança blindada das peripécias do governo e do nosso sistema bancário. E como dizia a minha querida vó Jorgina, de grão em grão, a galinha enche o papo.

Há poucas sensações tão gratificantes

quanto quebrar um porquinho cheio e contar quanto dinheiro você tinha ali e nem se dava conta.

Quando tem um monte de moedão de 1 real então... aí é felicidade instantânea.

Hack #78

Anote seus gastos

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Uma das coisas mais chatas do mundo é ter que anotar tudo que gasta. Mas aí... vou te falar que é um mal necessário.

Quando trabalhava na bolsa de valores e tinha que viajar para visitar clientes, era obrigado a guardar todos os recibos e colocar cada item no sistema para que a empresa pudesse processar o reembolso.

Há uns tempos atrás, percebi que minha grana estava desaparecendo em velocidade recorde e resolvi criar uma planilha de Excel monitorando todos os meus gastos.

Com esse painel de controle improvisado, além de saber aonde cometia excessos, pude traçar metas para mudar meus hábitos de consumo.

Para facilitar as coisas pro teu lado, existem apps muito bons que te ajudam a planejar suas finanças e controlar teus gastos. Recomendo o **Moni**, o **Checkbook** e o **Mobills**.

Hack #79

Substitua o cartão por dinheiro em espécie

Frequência: diária
Duração: variável

Tudo bem que o mundo está cada vez mais automatizado e até os camelôs têm aquela maquininha da Cielo.

O problema é que tu vai passando o cartão e nem se dá conta de quanto dinheiro gastou.

Daí quando tu vai ver, a conta tá devedora, o cartão de crédito estourou o limite e o banco tá ameaçando a jogar teu nome no SPC.

Minimize o uso do cartão!

A planilha que eu criei no hack 78 me ajudou a cortar os excessos e mostrou que R$400 semanais seria um bom orçamento pro meu estilo de vida.

Toda segunda feira, passo no caixa eletrônico, saco esses R$400 e desafio a mim mesmo para fazer essa grana durar para o resto da semana.

Hack #80

Ande com duas carteiras

Frequência: diária
Duração: variável

Essa aqui eu aprendi quando estudava em Barcelona e precisava economizar dinheiro.

Em uma carteira, você vai carregar apenas o dinheiro (em espécie) que você vai precisar para fazer as compras daquele dia.

Na outra carteira, você deixa seus cartões de crédito e débito.

Dessa maneira, você não vai cair na tentação de gastar mais do que deve e passar o cartão em coisas supérfluas.

E outra: Barcelona na época era a capital mundial dos batedores de carteira.

Se algum marginal chegar em você para te assaltar, você entrega a carteira que tem só o (pouco) dinheiro em espécie.

Na maioria dos casos, ele vai estar tão preocupado em meter o pé e fugir do flagrante que nem vai ter tempo de notar que

teus documentos e cartões não estão ali.

Hack #81

Leve sua própria bolsa para o supermercado

Frequência: variável
Duração: variável

Leve tua própria bolsa de compras pro supermercado e evite usar o carrinho da loja.

Além de fazer bem ao meio ambiente ao diminuir o consumo das velhas sacolas plásticas de supermercado cheias de produtos químicos, isso vai acabar com todas as compras por impulso que você faz quando vê que seu carrinho de compras ainda está vazio.

Seu bolso agradece.

Hack #82

Cozinhe em casa

Frequência: diária
Duração: 20 minutos

Eu peso quase 100kg e tenho fome de atleta então cada vez que eu almoço em um restaurante de comida a quilo no centro do Rio ou de São Paulo, acabo queimando uns 40-50.

Agora multiplica isso por 20 dias de expediente por mês e dá quase 2 barões!

Tá amarrado! Especialmente se você não tiver vale-refeição.

O negocio é cozinhar em casa e levar o marmitex pro trabalho ou pra faculdade.

Você vai ficar abismado quando botar na ponta do lápis o quanto de dinheiro você conseguiu economizar nessa brincadeira.

Nesse meio termo, entre em sites como **Cybercook** e **Receitas IG** e aprenda a cozinhar algo novo, legal e que não ocupe

muito o seu tempo!

Hack #83

Faça compras por comparação

Frequência: variável
Duração: variável

Quanto maior a compra que você vai fazer, mais tempo você precisa para pesquisar sobre aquele produto na internet.

Não esqueça de olhar em sites gringos de e-commerce como **AliExpress**, **AliBaba, Amazon USA** e **BestBuy.**

Reconheço o caráter anti-Brasil desse hack mas estou aqui para te ajudar.

Mesmo pagando uma quantidade imensa de impostos sobre a importação e as transações internacionais (IOF, ICMS, IPI, PQP, etc), na maioria das vezes, o produto acaba ficando bem mais barato do que no shopping do seu bairro.

Hack #84

Trabalhe em seu projeto paralelo

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Sabe aquela ideia de negocio que você sempre teve e nunca parou para botar em prática?

Pois bem, reserve 10 minutos do seu dia para cuidar de alguma coisa relacionada aquele negocio!

No meu caso, desde que estava no 30 ano de faculdade, sempre tive vontade de lançar um aplicativo de celular.

Há três meses, resolvi incorporar esse hábito do projeto paralelo ao meu dia a dia. Todo dia, antes de voltar do almoço, dedico um tempinho para criar minha base de dados, para aprender um pouco sobre programação de apps e para pesquisar esse mercado.

Pouco a pouco a ideia vai tomando forma.

Vai que esse projeto paralelo vira uma empresa com *valuation* de alguns milhões de dólares daqui a alguns meses hein?!

CAPÍTULO 5

CONHECIMENTO

Hack #85

Leia um livro

Frequência: diária
Duração: 5 minutos

Naquela pesquisa do **Tom Corley** que eu citei nos hacks 16, 33 e 69, foi verificado que 88% dos milionários lê pelo menos 30 minutos por dia. Além disso, 85% deles

termina dois ou mais livros por mês.

Cara, se você quer uma pessoa culta, tem que aprender a gostar de ler, não tem jeito!

Faça o oposto que a maioria está fazendo e você será uma pessoa de sucesso.

Aposto 50 contos com você que nenhum de seus amigos mais próximos leu mais que 5 livros por lazer no ano de 2014.

É triste mas quase ninguém lê hoje em dia. Especialmente a galera da minha faixa etária aqui no Brasil.

Até meus 20 anos de idade, ficava me esquivando desse hábito de leitura. Hoje em dia termino, em média, 2 livros de não-ficção por semana, distribuídos entre e-books, audiobooks e livros impressos.

Gosto de livros de não-ficção porque eles me fazem uma pessoa mais completa e aumentam minha habilidade analítica.

Aprendo sobre grandes empresas, leio sobre as pessoas mais bem sucedidas do mundo e vejo o caminho que elas trilharam para chegar aonde estão.

Você pode não ter **Arnold**

Schwarzenegger, **Steve Jobs** e **Warren Buffett** como seus mentores mas você pode saber exatamente o que passa dentro de suas cabeças através de seus business books e autobiografias.

Pode ser começar pequeno! Um parágrafo por dia já é um bom começo.

Hack #86

Leia noticias mundiais

Frequência: diária
Duração: 10 minutos

É sempre bom ficar sabendo do que está acontecendo mundo afora.

Na pior das hipóteses, você vai ter assunto para falar quando for jantar com os pais da sua mina.

Imagina a onda que você vai tirar quando começar a falar da crise do petróleo, do autoritarismo do Vladimir Putin, da ameaça do Estado Islâmico no Oriente Médio, da ascensão do Boko Haram na África e dos problemas da hiperinflação na Venezuela?

Nem que você leia só as manchetes, você vai estar mais bem-informado do que 90% das pessoas da sua idade.

E lembre-se: com a sabedoria vem o poder.

O site **Business Insider** é um excelente ponto de partida.

Todo santo dia, depois de completar meu diário de gratidão e de tomar minha água com limão, eu passo no mínimo 15 minutos navegando pelas principais noticias do site.

E o legal do **Business Insider** é que eles escrevem para a Geração Y, transformando os temas mais complexos em áreas como finanças, política e tecnologia em textos curtos, simples e diretos.

Se você não manja muito do inglês, vale a pena entrar no **Estadão**, no site da **Folha** ou no próprio **G1**.

Uma boa para galera mais avançada é o aplicativo **SkimFeed.**

Você escolhe tema e o **SkimFeed** tem um algoritmo que rastreia a internet inteira (inclusive redes sociais como Twitter e Reddit) e reúne as principais manchetes do momento que têm a ver com aquele assunto.

Hack #87

Aprenda uma palavra nova por dia

Frequência: diária
Duração: <1 minuto

Expanda seu vocabulário, seja em português ou na língua estrangeira que você está aprendendo.

Crie o hábito de aprender uma palavra nova todo dia!

Sua imagem, seu valor social e sua autoconfiança vão aumentar a medida que seu vocabulário vai enriquecendo.

A boa é pegar o dicionário e abrir em uma página aleatória mas tem um monte de aplicativo que vai te ajudar nisso aí.

O meu favorito é o **Word a Day**, disponível para smartphones com sistema operacional Android e iOS.

Hack #88

Leia um artigo do Wikipedia por dia

Frequência: diária
Duração: 4 minutos

Na minha humilde opinião, a **Wikipedia** é uma das maiores invenções do mundo moderno. Eu realmente não consigo nem imaginar como a geração de nossos pais sobreviveu a anos na faculdade sem esse maravilhoso recurso.

Há uns meses atrás, criei o hábito de ler um artigo da **Wikipedia** por dia.

Toda vez que eu ligo o computador de manhã, vou direto para a **Wikipedia** e abro a página de um país diferente para aprender sobre história, economia, geografia, política e algumas curiosidades sobre o lugar.

O país de hoje foi Guiné Equatorial, pequena república da costa oeste da África que patrocinou o enredo da escola de samba

Beija Flor de Nilópolis e foi alvo de uma polêmica braba aqui no Rio de Janeiro durante o carnaval.

Sabia que Guiné Equatorial é o único país africano que tem o espanhol como língua oficial? Aprendi hoje de manhã!

A Wikipedia tem mais de 10 milhões de artigos escritos e solta conteúdo interessante diariamente.

Tudo bem que nem tudo o que está escrito por lá é 100% confiável mas pra mim tá valendo.

Expanda seus horizontes e vire um mestre em conhecimento geral.

Hack #89

Saia da zona de conforto

Frequência: 1x semana
Duração: variável

Faça algo que quebre a sua rotina e te tire da zona de conforto pelo menos uma vez por semana.

Se você quiser algo que você nunca teve, então faça algo que você nunca fez. Não conheço ninguém que atingiu sucesso sem ter saído de sua zona de conforto.

Pode apontar qualquer pessoa bem sucedida e eu te digo em que ocasião ela decidiu correr riscos!

Corra riscos, pegue outro caminho pro trabalho, matricule-se em uma dança de salão, aprenda um esporte novo, pule de paraquedas, etc.

Seja o que for, faça algo que te dê medo.

Hack #90

Tire um break para desenhar

Frequência: diária
Duração: 2 minutos

Pegue um caderninho, uma caneta e desenhe qualquer coisa aleatória.

Não precisa ter capricho, cara. Ninguém precisa ver o garrancho que você fez na folha de papel.

O objetivo é deixar a criatividade fluir. Se estiver na vibe high-tech, use o aplicativo **Paper by Fifty Three** e divirta-se.

Está provado cientificamente em trabalhos acadêmicos de psicologia cognitiva e em livros como **GameStorming** de *Sunni Brown* que esses desenhos meia boca que a gente faz quando não tem nada para fazer realmente aumentam nossa criatividade, melhoram nossa concentração e nos ajudam a desenvolver nossa memoria.

Desconecte-se do mundo e tire uns minutinhos do seu dia para desenhar. Você estará levando o seu cérebro para o parque de diversões e ele vai te agradecer muito por isso no longo prazo.

Hack #91

Ouça audiobooks

Frequência: diária
Duração: 10 minutos

Acho que não há no Brasil um cara tão viciado em audiobooks quanto o amiguinho aqui.

Papo reto. Ao longo dos últimos 5 anos, comprei mais de 400 títulos no Audible e consegui terminar uns 80% deles.

Quando era criança, minha família só ouvia radio AM em casa. Talvez seja por isso que, para mim, é muito mais fácil absorver o conteúdo de um livro "falado" do que de um livro impresso.

Antes de conhecer os audiobooks em 2010, lia em média 1 livro por ano e não conseguia terminá-lo por falta de foco.

O problema que eu tinha é o mesmo de muita gente da nossa geração: em meio a tantas distrações, era praticamente impossível sentar a bunda na cadeira e se

concentrar para ler um livro do começo ao fim.

Naquela pesquisa de Tom Corley tantas vezes citada ao longo deste humilde livro, foi concluído que 63% dos ricos entrevistados escutam audiobooks ou podcasts no caminho pro trabalho.

Vale lembrar que o audiobook é a única exceção daquela regra anti-multitasking do capítulo da produtividade. Dá perfeitamente para ouvir um audiobook enquanto você está em movimento. Seja dirigindo o seu carro, caminhando para algum lugar ou pegando uma condução.

Aonde encontrar audiobooks?

Por muitos anos, eles só existiam em inglês em lugares como **Audible**, **Itunes Store**, **OpenCulture** e **Librivox**.

Mas há algum tempo atrás, foi lançado o **Ubook** para trazer essa oitava maravilha do mundo para o Brasil e revolucionar o mercado literário por aqui.

Vou passar 3 dicas para os marinheiros de primeira viagem nos mares dos audiobooks:

- Ouça livros de não ficção (ficção dá um sono do cacete em formato audiobook)
- Comece com livros narrados pelo próprio autor. Um dos primeiros títulos que ouvi foi o *Dreams of My Father*, gravado pelo próprio **Barack Obama** anos antes de virar presidente. Sensacional! Tem o próprio Obama falando "nigger", "shit" e "fuck"!
- Faça uso das bookmarks. Elas funcionam como um marcador de texto virtual. Achou aquela passagem interessante? Aperta o botãozinho e você poderá voltar para aquela "página" do livro mais rápido.

Hack #92

Faça um curso online

Frequência: diária
Duração: 10 minutos

Há uns tempos atrás estava conversando com um executivo do banco **BTG Pactual** e lhe fiz uma pergunta que eu faço a todas as pessoas bem sucedidas que cruzam o meu caminho:

"Qual o maior conselho que você pode dar para um jovem de 23 anos que não sabe o que vai fazer de vida?"

Ele respondeu na lata:

"Nunca pare de aprender."

Eu nunca mais me esqueci dessa frase e desenvolvi um hábito a partir dela.

No mundo atual, as coisas acontecem muito rápido.

Você se enche de diplomas, faz cursos, faculdade, mestrado. Com tantas

credenciais, a pessoa se sente preparada, pronta para dominar o mundo.

Só que meia hora depois já descobriram novas tecnologias que deixam tudo que você aprendeu até ali no chinelo. E agora?

Para manter o sucesso em qualquer área, você tem que se reciclar, pesquisar e estudar de maneira nonstop.

Não tem atalhos! Uma característica comum entre as pessoas mais bem sucedidas que eu conheço é a fome pelo conhecimento!

Hoje em dia, me disciplino para terminar um curso do **Udemy** por semana. O **Udemy** é uma plataforma sensacional de cursos online dos mais variados temas. E, ao contrario de uma faculdade, esses cursos aí te ensinam habilidades reais com aplicações reais.

Já aprendi a criar site de **Wordpress**, programar em linguagem PHP, ler o alfabeto russo-cirílico, abrir uma loja virtual, tocar guitarra de blues e ganhar dinheiro pelo **YouTube**. Tudo isso graças ao **Udemy**.

Me formei em uma das melhores universidades do mundo e encho a boca para dizer que aprendi mais nos meus cursinhos onlines do **Udemy** do que em 4 anos de faculdade nos Estados Unidos.

Nessa plataforma, a maioria dos cursos são pagos mas há uma infinidade de cupons de descontos perdidos pela internet. Se você estiver mal de grana, recomendo o **Coursera** e o próprio YouTube.

Basta colocar “how to” na ferramenta de busca e vai aparecer milhares e milhares de vídeos tutoriais te ensinando a fazer alguma coisa interessante.

Capítulo 7. JÁ ACABOU?

Sim, você acabou de terminar um livro! Aeeeeee! Te dou os sinceros parabéns por ter chegado ao fim dessa maratona.

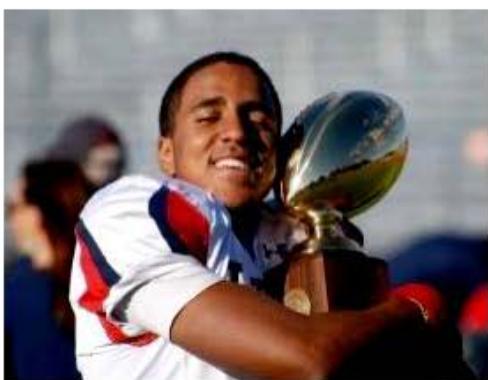
Mas aí... que tal transformar isso em hábito?

Ao longo das últimas cento e poucas páginas, compartilhei com vocês alguns hábitos que usei para transformar minha vida.

Agora é contigo!

Você pode implementar os hábitos das pessoas mais bem sucedidas e se destacar do resto dessa sociedade medíocre ou continuar nessa zona de conforto aí. Lugar que, cá entre nós, é muito abaixo do seu verdadeiro potencial!

Quer ter aquele corpo escultural de atleta?
Quer criar relacionamentos pessoais e profissionais que sejam duradouros e construtivos?
Quer criar empresas que geram valor ao mundo?
Quer virar uma pessoa altamente produtiva?

Putz! As possibilidades são infinitas.

Mas é o seguinte: quem faz o teu destino não sou eu, nem sua mãe nem teu pai.

Feche esse aplicativo e vá dominar o

mundo!

~Raiam

Sobre o Autor

Raiam Santos é o escritor de obras de não-ficção voltadas ao público jovem como Hackeando Tudo, Ousadia e High School (setembro 2015).

Brasileiro de nascença, Raiam passou a adolescência nos Estados Unidos e formou-se em Economia, Relações Internacionais e Letras na University of Pennsylvania, onde também se destacou como jogador de futebol americano.

Raiam também se dedica a projetos de empreendedorismo, ministra palestras motivacionais Brasil afora, além de jogar pela Seleção Brasileira de Futebol Americano. Sua maior missão é inspirar jovens brasileiros a confiarem no próprio taco e seguirem seus sonhos de estudar no exterior.

Quer saber mais sobre o Raiam? Visite o blog MundoRaiam.com.

JÁ IA ESQUECENDO...

Se você gostou desse livro, eu ficaria muito feliz se você escrevesse um review lá no site do Amazon. Um feedbackzinho lá ajuda a dar mais visibilidade ao livro e faz uma grande diferença para mim.

Pô, eu fico até emocionado quando alguém deixa um comentário.

Se eu te convenci a deixar um review, tudo o que você precisa fazer é clicar nesse link aqui embaixo. Tamo junto!
goo.gl/KxlEnG

Quer trocar ideia comigo? Manda um email para raiam@r2fa.com.br ou me procura lá no Facebook. Demoro menos de 24 horas para responder.

Muito obrigado pela ajuda. ;)

Tamo junto!

CURTIU ESSE LIVRO? ENTÃO LEIA TAMBÉM MEU SEGUNDO LIVRO **OUSADIA!**

Minha vida mudou completamente depois de um intercâmbio.

Com 15 anos, saí da casa dos meus pais e só voltei 10 anos depois.

Nesse meio termo, graças aos estudos, tive a oportunidade de visitar umas 200 cidades cidades ao redor do mundo.

No **Ousadia: Saia da Zona de Conforto e Meta o Pé,** eu conto algumas histórias que aconteceram comigo em intercâmbios, mochilões e *business trips* em países como Índia, Itália, Gibraltar, Marrocos e até no território palestino.

Cada capítulo é um perrengue diferente em uma canto do mundo.

O livro está na categoria de Travel Books mas não deixa de ser um motivacional já que, ao longo de cada capítulo, faço de tudo para te convencer a arriscar um pouco mais na vida.

O Ousadia também está disponível no

Amazon através do seguinte link: **goo.gl/92GqUW**